كلـير بنسـون

منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com

أسرار الريجيم الناجح

خطة مضادة للدهون

- الدهون العدو الأول للنحافة... وللصحة!
- السكر المتهم البريء!
- ما هي الدهون المفيدة والدهون المضرة!
- مئة وصفة ووصفة عملية، لذيذة... وسهلة التحضير!

منتدى إقرأ الثقافي



منتدى إقرأ الثقافي

كلير بنسون

أسرار الريجيم الناجح
خطة مضادة للدهون





شركة دار الفراشة

منتدى إقرأ الثقافي

حقوق النشر والطباعة والتوزيع باللغة العربية محفوظة
لشركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.
بترخيص خطي من Marabout
ISBN: 9953 - 15 - 013 - 0

العنوان الأصلي لهذا الكتاب باللغة الفرنسية

LE PLAN ANTI-GRAISSES

Copyright © **Marabout, 1998**
Traduction arabe © **Dar El - Faracha ,** 2001

شركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م. طريق المطار - سنتر زعرور -
ص.ب: ١١/٨٢٥٤ هاتف/فاكس: ٠٩٦١-١-٤٥٠٩٥٠- بيروت - لبنان
Email: dfarasha@cyberia.net.lb

منتدى إقرأ الثقافي

المحتويات

منتدى إقرأ الثقافي

منتدى إقرأ الثقافي

الجزء الأول

- المواد الدهنية في غذائكم
- تعلّموا من جديد كيف تتبضّعون
- تعلّموا من جديد كيف تطهون
- وجبة بعد وجبة، خفّفوا نسبة المواد الدهنية في أطباقكم
- تناولوا طعامكم في الخارج، من دون أن تُغرقوا أنفسكم في بحيرة من المواد الدهنية

منتدى إقرأ الثقافي

مقدمة

إذا كنت مهتمّاً بصحّتك، ومستقبلك، وبصورتك لدى الناس (ولدى نفسك أيضاً!)، فلا ريب أنّ هذا الكتاب يهمّك.

إنّ الدهون هي العدوّ الأكبر للنحافة والرشاقة. وحين نعرف أنّ كل غرام من البروتينات (Proteines) أوّ السكريّات (glucides) يولد ٤ سعرات حرارية (calories) تقريباً، بينما يولد كل غرام من المواد الدهنية (matières grasses) ٩ سعرات، فلا حاجة لأن يكون المرء عالم رياضيات لكي يستنتج أنه إذا كان يسعى إلى «توفير» السعرات الحرارية على نفسه فعليه إذاً خفض استهلاكه للدهنيات.

بالإضافة إلى ذلك يزيد الاستهلاك المفرط للدهون المشبعة (graisses saturées) (الموجودة في الزبدة، واللحوم، واللحوم المصنعة) من نسبة الإصابة بأمراض القلب والشرايين مثل سُداد نسيج القلب العضلي.

سوف يعلّمك هذا الكتاب ألف حيلة وحيلة لخفض استهلاكك من الدهنيات دون أن تغيّر نظامك الغذائي بشكل جذري، وأيضاً دون أن تبتعد عن الحياة الاجتماعية، وذلك من خلال وسيلتين:

• يقدّم لك هذا الدليل، في جزئه

منتدى إقرأ الثقافي

الأول، نصائح عدّة لتخفّض استهلاكك اليومي من الدهنيات. سيجيبك عن الأسئلة التالية: ما هي مفاتيح الغذاء المتوازن؟ ما هي الأطعمة التي يُنصح بشرائها، وتلك التي يُنصح بتجنّبها؟ كيف يُمكن أن نطهو الخضار والحبوب واللحوم دون أن تضيف إليها الكثير من المواد الدهنية التي تؤدّي إلى زيادة الوزن وانسداد الشرايين؟ ما هي الخدع التي يجب أن نستخدمها للتقليل من نسبة الدهنيات في الأطعمة الغنية بطبيعتها، بهذه المواد؟

• أما في جزئه الثاني، فيقدّم لك هذا الدليل عدّة وصفات لذيذة، سريعة وسهلة التحضير. وهكذا تستمتع بتناول الطعام، دون أن تغرق في سيل من الدهنيات.

بالإضافة إلى ذلك، يمتاز هذا الكتاب بسهولة استعماله، فهو يضم فهرساً بالوصفات، ويحتوي أيضاً على عدد السعرات الحرارية الموجودة في كل من الأطباق المُقترحة (وكذلك نسبة الدهنيات فيها). كما سوف تكتشف بنفسك، سيصبح هذا الكتاب دليلك إلى عالم الرشاقة والنحافة والصحة.



منتدى إقرأ الثقافي

الفصل الأول

المواد الدهنية في غذائكم

قواعد الغذاء المتوازن

نحن، وعلى غرار شعوب ما وراء الأطلنطي (أي اميركا الشمالية)، لا نكتفي بالإفراط في الطعام، بل إنّ الكثير من الأطعمة التي نتناولها يضّر بصحتنا، ممّا يؤدي إلى ازدياد نسبة الأولاد والبالغين الذين يعانون من السمنة. ومن المفارقات أنّه رغم ذلك، نشهد إقبالاً كبيراً على نموذج المرأة الممشوقة القوام والرجل الرشيق المفتول العضلات. وتنعكس خطورة هذا الوضع من خلال انتشار أمراض القلب والشرايين، تصلّب الشرايين (artério-sclérose)، سُداد نسيج القلب العضلي (infractus du myocarde) . . .

رغم أننا نختلف في نمط حياتنا، وفي بنيتنا، وكذلك في شهيّتنا للطعام، إلاّ أنّ مفاتيح التوازن الغذائي واحدة لدى الجميع.

البروتينات

تُسمى أيضاً هيوليات (protides) وتشكّل «المكون الأساسي» لجسمنا، لذلك يجب أن نستهلكها مع كل وجبة. البروتينات ضرورية لأنها تمدّ الجسم بالأحماض الأمينية (acides aminés) الثمانية التي يعجز عن صنعها بنفسه، الأمر الذي يضطّره، في حال النقص، إلى استخراجها من الكتلة العضلية،

منتدى إقرأ الثقافي

وكذلك من الأعضاء والأحشاء، وهذا أمر سيء للغاية.

قاعدة ذهبية

يجب أن يؤمّن الغذاءُ اليومي للجسم:
• ١٥ ـ ٢٠٪ من البروتينات (protéines) (أي ما يعادل غراماً يومياً واحداً من البروتينات لكل كيلوغرام من وزن الجسم).
• ٢٠ ـ ٣٠٪ من الدهنيات (Lipides) [بشكل رئيسي دهنيات متعددة وأحادية غير مشبعة (poly-et mono-insaturés)].
• ٥٥ ـ ٦٠٪ من السكريات (glucides) [تُفضل السكريات التي يكون فيها مؤشر تحلون الدم (index glycémique) منخفضاً [انظر الصفحة التالية].

يستحسن الاعتماد على البروتينات في إطار حمية غذائية منخّفة، لأنها لا تولّد اكثر من ٤ سعرات حرارية للغرام الواحد، كما لا يمكن أن تُخزّن (يتمّ التخلص من فائض البروتينات عن طريق الكبد والكلى). بالإضافة إلى ذلك، تعطي البروتينات إحساساً بالشبع. وهذه ميزة تفتقر إليها السكريات السريعة الاحتراق والدهنيات ذات التأثير المعاكس.

نجد البروتينات في المشتقات الحيوانية:
اللحوم، اللحوم المصنعة (charcuterie)، الأسماك، ثمار البحر، الحليب ومشتقاته، البيض.
وبعض المشتقات النباتية:
الحبوب، الحبوب الكاملة، الخبز، التوست، المعجنات، البقول، الخضار الجافة (الفاصوليا، العدس...)، الفواكه المجفّفة...

السكريات

تُسمّى أيضاً السكر وتشكّل مصدراً ضرورياً للطاقة لا يمكننا الاستغناء عنه. عندما يعاني الجسم من نقص في السكّريات، يحاول استخراج الطاقة من الكتلة العضلية.

مؤشر تحلوّن الدم (index glycémique)

ضرب هذا عرض الحائط بمفهوم أنواع «السكر البسيطة» (sucres simples) وأنواع السكّر المركبة (sucres complexes). فكلّما كان مؤشر تحلون الدم مرتفعاً، كلّما

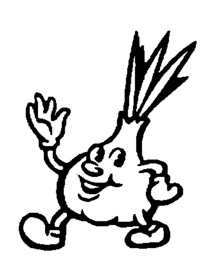
منتدى إقرأ الثقافي

استطاع السكر الذي يحتويه طعام ما العبور إلى الدم بشكل أسرع، والعكس صحيح. لهذا السبب، ينصح علماء التغذية، في إطار حمية غذائية منخفضة، بتناول الأطعمة التي ينخفض فيها مؤشر تحلون الدم.

ما يُنصح باستهلاكه: سُكّر الثمار المعروف أيضاً بالفروكتوز (Fructose)، الذي كان يُعتبر في الماضي «سكراً سريعاً» (Sucre rapide)، يبلغ مؤشر تحلون الدم فيه (٢٩)، الكرز والعنب والكريبفروت (ما بين ٣٢ و٣٦)؛ الإجاص والتفاح (٤٧ . ٥٣)؛ الحليب واللبن الزبادي (٥٠)؛ الفاصوليا البيضاء (٢٣ . ٥١)؛ والعدس (٣٠ . ٤٣).

ما يُنصح بتجنّبه: الجزر (١٣٣)؛ العسل (١٢٦)؛ رقائق الذرة (الكورنفليكس) (١١٩)؛ الخبز (١٠٠)؛ التوست (٩٩).

ما يُنصح باستهلاكه لكن باعتدال: السكر الأبيض (٨٦)؛ كرات الشوفان (flocons d'avoine) (٨٥)؛ البطاطا (٨١)؛ الموز (٧٩)؛ الأرز (٥٦ . ٨٣)؛ البازلاء (٧٤)؛ السباغيتي (spaghettis) (٦٤ . ٦٦)؛ البرتقال (٦٦).



منتدى إقرأ الثقافي

مختلف أنواع المواد الدهنية

تتعدد أنواع الدهنيات، فمنها ما هو ضروري للجسم، لذا يجب استهلاكها بشكل يومي، ومنها ما هو مضرّ بالصحة، فينبغي مراقبة استهلاكها.

الأحماض الدهنية
(Les acides gras)

تتألّف المواد الدهنية من عناصر صغيرة تُسمّى الأحماض الدهنية، ويمكن تصنيفها ضمن عدّة فئات:

ـ الأحماض الدهنية المشبعة: نجدها في اللحوم المصنعة، اللحم المدهن، الجبنة، الزبدة، الكريما، حليب جوز الهند، الأفوكادو، الزيوت المهدرجة (l'huile hydrogénée)... يجب استهلاك هذه المواد بحذر واعتدال لأنها تزيد من مستوى الكوليسترول في الدم، خاصّة كوليسترول (LDL) المضر.

ـ الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة (Les acides gras mono-insaturés): يُنصح باستهلاكها لأنها تخفض مستوى «الكوليسترول المضرّ» دون أن تغيّر مستوى «الكوليسترول المفيد». نجدها في زيوت الزيتون والكولزا (Colza) والفول

منتدى إقرأ الثقافي

السوداني، وفي شحم الإوز والبطّ وفي البيض، وفي بعض الأسماك المدهنة. . .

ـ الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة (Les acides gras poly-insaturés): يُنصح باستهلاكها لأنها تخفض مستوى «الكوليسترول المضرّ» (LDL). لكنها تخفض أيضاً مستوى الكوليسترول المفيد (HDL). ونجدها في زيوت دوّار الشمس والذرة والجوز وبذور العنب والصويا، وفي الأصداف والقشريّات، وفي الأسماك المدهنة.

يحصل الجسم على الأحماض الدهنية الضرورية التي يعجز عن صنعها، من خلال الغذاء. وهذه الأحماض تسمح للجسم بصنع الأحماض الدهنية الأساسيّة. وعددها اثنان: acide linoléique و alpha-linoléique.

الأحماض الدهنية «ترانس» (Les acides gras «trans»)

هي الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة (acides gras poly-insaturés) التي يحوّلها جسم الإنسان، وهي سيئة لأنها ترفع مستوى الكوليسترول المضر، وهي تتوفّر بشكل ملحوظ في سمن المرجرين (margarine).

التريغليسيريدات (Les triglycérides)

هي الشكل الذي تتخذه الأحماض الدهنية خلال تنقّلها، فهي لا تستطيع التنقّل بمفردها، فتشكّل كل ثلاثة منها مركّباً، ومن هنا جاءت تسمية تريغليسيريد (triglycérides).

الدهون المفسفرة (Les phospholipides)

تضم أحماضاً دهنيّة متعدّدة غير مشبعة، فهي إذاً دهنيات «مفيدة».

الكوليستيرول (Le cholestérol)

مادّة ضرورية للجسم، لأنها تلعب دوراً في عمليات الأيض (métabolismes) الأساسية، كما تدخل في تركيب الأغشية الخلوية (membranes cellulaires).

يُصنع معظم الكوليسترول في الكبد، بينما يؤمن الغذاء لنا جزءاً صغيراً منه فقط. نميز بين نوعين

منتدى إقرأ الثقافي

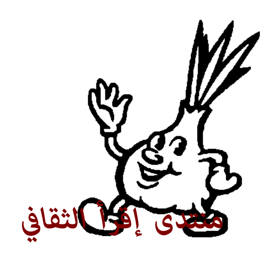
من الكوليسترول: المفيد HDL والمضر LDL.

«الكوليسترول المفيد» (HDL) و«الكوليستيرول المضر» (LDL)

ينزع الكوليستيرول المضر (LDL) إلى الترسّب على الشرايين، وهذا ضارّ للغاية. أما الكوليستيرول المفيد (HDL)، فيأخذ طريقه إلى الكبد حيث يُتلف. إذا ترافق مستوى الكوليستيرول العام مع ارتفاع مماثل في مستوى الكوليستيرول المفيد (HDL)، فهذا لا يدلّ على ازدياد خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين. وبالمقابل إذا ارتفع مستوى الكوليستيرول المضرّ (LDL) وظل مستوى الكوليستيرول المفيد (HDL) متوسّطاً أو منخفضاً، فذلك يدلّ على خطر أكيد.

نجد الكوليستيرول الغذائي في المنتجات الحيوانية مثل السَّلَب (أي أحشاء الذبيحة وأكارعها)، الزبدة، اللحوم المدهنة، اللحوم المصنّعة، صفار البيض... يجب عدم الإفراط في استهلاك هذه الأطعمة لأن فائض الكولسترول يترسّب على الجدران الداخلية للشرايين، فيجعلها ثخينة صلبة: هذا هو مرض تصلّب الشرايين (artériosclérose).

تؤثر عوامل عدّة على مستوى الكوليستيرول في الدم، منها: التغذية، العمر، التغيّرات الهورمونية، نمط الحياة الصحيّ، والأدوية المتناولة. لذلك يُنصح بإجراء تحليل للدم بشكل منتظم.



منتدى إقرأ الثقافي

أيّ مواد دهنيّة نختار؟

تولّد المواد الدهنية الكثير من السعرات الحرارية (calories) مهما تكن طبيعتها أو أصلها، فكل غرام من الدهن، سواء أكان مصدره الزيت أو الزبدة أو اللحم أو الفواكه الزيتيّة يولّد دائماً ٩ سعرات حرارية. بالإضافة إلى ذلك، يؤدّي الإستهلاك الزائد للأحماض الدهنية المشبعة (acides gras saturés)، وللتريغليسيريدات، وللكوليستيرول، الى زيادة خطر الإصابة بامراض القلب والشرايين.

الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة

يُنصح باستهلاكها لاحتوائها على حمضين دهنيين ضروريين يستخدمهما الجسم لصنع الأحماض الدهنية الأساسية، وهذان الحمضان هما: acide linoléique و acide alpha-linoléique.

يجب استهلاك كمية يومية من acide linoléique تتراوح بين ٩ و١٢ غراماً وكمية من acide alpha-linoléique تتراوح بين ١,٥ و٣ غرامات، وذلك بحسب طول الشخص ووزنه. وللحصول على توازن غذائي تامّ، يجب أن يكون الوارد الدهني الكلّي على الجسم ١٥ غراماً × ٩ سعرات حرارية، أي ١٣٥ سعرة حرارية.

منتدى إقرأ الثقافي

لدى الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة سيئتان: الأولى هي انها تتأكسد بسهولة، لذا يمكن أن تصبح مسبّبة للسرطان. ولتجنّب هذا التأكسد، يُنصح بأن يترافق استهلاك هذه الأحماض الدهنية مع استهلاك الفيتامينات C و E. أما السيئة الثانية، التي سبق وأشرنا إليها، فهي أنّ الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة تقلّل مستوى الكوليستيرول العام، بما فيه مستوى الكوليستيرول المفيد (HDL). لذلك، ننصحك بأن تستهلك مع الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة، أحماضاً دهنية أحادية غير مشبعة.

الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة

إذا عرفنا أن الجسم قادر على صنعها، فقد نظنّ أنّ استهلاكها إذاً اختياري. لكن حين نعرف أنها تخفّض مستوى الكوليستيرول المضرّ (LDL) دون أن تقلّل من مستوى الكوليستيرول المفيد (HDL)، نقتنع بضرورة استهلاكها. بالإضافة إلى ذلك، تبقى هذه الأحماض مستقرّة لدى تعرّضها للهواء والضوء، وهذا ما يقلّل من خطر تحوّلها إلى عناصر مسرطِنة، كما هي الحال مع الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة التي لا يترافق استهلاكها مع استهلاك الفيتامينات C و E.



منتدى إقرأ الثقافي

لماذا يجب أن نقلّل من استهلاك المواد الدهنية؟

لم يوضع هذا الكتاب ليحرمك من متعة التهام الفطائر المقليّة التي تقطر زيتاً، وإنّما ليحذّرك من خطر الدهون وليرشدك إلى كيفية الحصول على غذاء متوازن.

فالدراسات الحديثة تشير إلى أنّ نظاماً غذائياً شديد الغنى بالدهون يسبّب عدّة أمراض كالسمنة، وأمراض القلب والشرايين، وحتى ظهور بعض السرطانات. حين نعرف أننا نستهلك يومياً ٤٠٪ من الدهنيات بينما تتراوح احتياجاتنا اليوميّة بين ٢٠ و٣٠٪، فذلك يعني أنه قد حان الوقت لإحداث تغيير في عاداتنا الغذائية.

للحفاظ على الرشاقة
او لخسارة الوزن

ترتبط معظم حالات الوزن الزائد بزيادة استهلاك المواد الدهنية التي تولّد الكثير من السعرات الحرارية، والتي، لكي يخزّنها الجسم على شكل دهون، لا يحرق إلاّ ٥٪ من قيمتها الحرارية. ولنأخذ صورة أوضح عن دور الدهنيات في زيادة الوزن، فسنقارنها بغيرها من المواد. فغرام واحد من السكريات مثلاً يولّد ٤ سعرات حرارية، كما أن ٢٥٪ من القيمة الحرارية الإجمالية للسكريات تُحرق حتى يتمّ تخزينها على شكل نسيج شحمي. بالإضافة إلى ذلك، أن أنواع السكر التي ينخفض فيها مؤشر تحلون الدم وكذلك البروتينات لا يمكن أن تخزن على حساب الدهنيات.

منتدى إقرأ الثقافي

ومن الأمور التي يكثر الالتباس حولها والتي يجب إيضاحها، العلاقة بين الكحول والدهنيات فجميعنا يظن أن الكحول تؤدي إلى زيادة في الوزن. لكن ما يحدث في الواقع هو أن الكبد حين يمتصّ الكحول ويبدأ بتفتيتها، يصبح عاجزاً عن تفتيت الدهنيات في الوقت نفسه. والنتيجة أن هذه الأخيرة تتحوّل إلى نسيج شحمي لذلك فإن اجتماع بعض أنواع الأطعمة مثل الفول السوداني والويسكي يؤدّي إلى زيادة محيط الخصر.

للوقاية من السرطانات

تزيد السمنة، لدى الرجل، من خطر الإصابة بسرطان البروستات والقولون والمستقيم (rectum). أما لدى المرأة، فإن السمنة تزيد من خطر الإصابة بسرطان عنق الرحم، والثدي، والمبيضين، وبطانة الرحم (endomètre).

كما أن الاستهلاك الزائد للأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة والمتأكسدة، يمكن أن يتسبّب بظهور بعض السرطانات.

للوقاية من امراض القلب والشرايين

يُنصح بالحدّ من استهلاك الأحماض الدهنية المشبعة التي نجدها في الهامبرغر، والمقالي، والأطباق الغنية بالصلصة،

مستوى الكوليستيرول الموصى به حسب العمر والجنس

العمر	الكوليستيرول الإجمالي	كوليستيرول LDL غ/ل للشخص	كوليستيرول HDL غ/ل للرجل	كوليستيرول HDL غ/ل للمرأة
٠ _ ١٩	١,٢٠ _ ٢,٠٠	١,٥٠,٥٠	٠,٣٥ _ ٠,٦٥	٠,٣٠ _ ٠,٧٠
٢٠ _ ٢٩	١,٢ _ ٢,٢٠	٠,٦٠ _ ١,٥٠	٠,٣٥ _ ٠,٧٠	٠,٣٥ _ ٠,٧٥
٣٠ _ ٣٩	١,٤٠ _ ٢,٣٠	٠,٧٠ _ ١,٦٠	٠,٣٠ _ ٠,٦٥	٠,٣٥ _ ٠,٨٠
٤٠ _ ٤٩	١,٥٠ _ ٢,٤٠	٠,٨٠ _ ١,٧٠	٠,٣٠ _ ٠,٦٥	٠,٤٠ _ ٠,٩٥
٥٠ _ ٥٩	١,٦٠ _ ٢,٥٠	[illegible]	[illegible] _ ٠,٦٥	٠,٣٥ _ ٠,٨٥

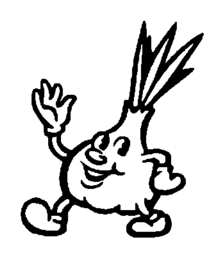
منتدى إقرأ الثقافي

واللحوم المدهنة، والنقانق والزبدة. . .

بالنسبة للكوليستيرول، فيتم صنعه بواسطة الكبد. أما الكوليستيرول الخارجي المنشأ (أي الذي يحصل الجسم عليه من خلال الطعام)، فيجب الحدّ من استهلاكه بشكل كبير. ذلك أنّ هذه المادة البيضاء والملتصقة، وكما أشرنا سابقاً، تسيء إلى جدار الشرايين.

للحدّ من إنتاج الجذور الحرة (radicaux libres)

يمكن للغذاء الذي يحتوي على الكثير من السعرات الحرارية، والتي غالباً ما تنتج عن الإفراط في استهلاك المواد الدهنية، أن يؤدي إلى إنتاج مفرط للجذور الحرّة. وللجذور الحرّة تأثيرات ضارّة، فهي تلعب دوراً في ظاهرة هرم الـ الأمراض



منتدى إقرأ الثقافي

تعلّموا قراءة الملصقات

خلافاً للافكار السائدة، إنّ اتباع حمية غذائية فقيرة بالدهنيات لا يعني مقاطعة قسم الماكولات الشهية في السوبر ماركت، بل التنبّه إلى اختيار تلك التي تحتوي على كميّة قليلة من المواد الدهنية.

لمعرفة نسبة الدهنيات في المنتجات الغذائية

تعرض معظم الملصقات الحالية معلومات غذائية مفصّلة، فتشير إلى نسبة كلّ من السكريات والدهنيات والبروتينات الموجودة في المنتج الغذائي.

اين نجد المنتجات الفقيرة بالدهنيات؟

ربّما نظن أن هذه المنتجات متوفرة فقط حيث تقودنا خطانا بشكل عفوي، أي في قسم الحمية «الريجيم». لكن في الواقع، هناك بعض المنتجات الخاصة بالحمية. لذلك ننصحك بقراءة الملصقات بعناية، وبإجراء العملية الحسابية البسيطة التي تلي، قبل أن تستسلم وتشتري المنتج الغذائي.

في جناح الفاكهة والخضار في السوبرماركت

بإمكانك الاستسلام لسحر أي منها ما عدا الأفوكادو (٩٠٪ من الدهون)، وجوز الهند (٨٥٪) المليئين بالدهون المشبعة، وكذلك الزيتون.

منتدى إقرأ الثقافي

في جناح الحليب ومشتقاته

يجب اختيار المنتجات الخالية من الدسم: حليب خالٍ من الدسم، جبنة بيضاء بصفر٪ من المواد الدهنية، لبن (زبادي) بصفر٪ من المواد الدهنية (نكهة طبيعية أو بالفواكه). وعند الاقتضاء يمكن استهلاك اللبن الزبادي الكامل الدسم غير المنكّه (حيث تولّد الدهون ١٩٪ من مجموع السعرات الحرارية)، والجبنة البيضاء التي تبلغ نسبة المواد الدهنية فيها ١٠٪ (٢٢,٥٪).

في جناح المعجنات والحبوب والخضار المجفّفة

الأرز المطبوخ (حيث تولّد المواد الدهنية صفر بالمئة من مجموع السعرات الحرارية)، المعجنات المطبوخة والسميد المطبوخ (١,٥٪)، الأرز الكامل المطبوخ والفاصوليا الصغيرة المطبوخة (٤٪)، العدس المطبوخ (٤,٥٪)، البرغل والذرة البيضاء (١٠٪)، كُرات الشوفان (flocons d'avoine) (١٦٪).

في جناح الفطور

الحبوب: Miel Pops (١٪)، Special K (٢,٥٪ من الدهنيات)، Rice Krispis , Fitness (٢,٥٪)، Corn Flakes (٣,٥٪)، Choco

---

• لمعرفة عدد السعرات الحرارية التي تولّدها الدهنيات في منتوج غذائي ما، يجب ضرب عدد غرامات المواد الدهنية التي يحويها هذا المنتج بتسعة.

مثلاً: حفنة فول سوداني مملّح

- السكريات: ٨ غرامات
- الدهنيات: ١٥ غرام × ٩ = ١٣٥ سعرة حرارية تولّدها الدهون
- البروتينات: ٩ غرامات
- السعرات الحرارية: ٢٠٩

• لمعرفة نسبة الدهنيات في غذاء ما، تُقسم النتيجة على عدد السعرات الحرارية الإجمالي:

(١٣٥ : ٢٠٩) × ١٠٠ [illegible] نسبة [illegible]عة للغاية.

منتدى إقرأ الثقافي

Pops (٥٪)، Muesli (١٠٪)، Nesquik Céréales (١٠٪)، Chocapic (١١٪ من الدهنيات) Cheerios (١١,٥٪).

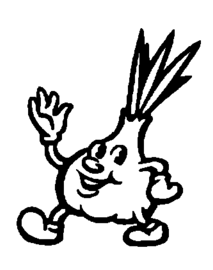
يُفضل الكاكاو المحلّى ماركة Nesquik (٣,٥٪ من الدهنيات)، على الكاكاو غير المحلّى (٥٨٪ من الدهنيات).

في جناح الأسماك

الغادُس، المحار المروحي (٦٪ من الوارد الحراري على شكل دهنيّات)، الزنجور (١١,٥٪)، السنبير (١٢٪) القريدس الرمادي (١٤٪)، سرطان البحر والغراء والسلمون الصغير (١٦٪)، الحبّار (١٧٪)، بلح البحر (١٩٪)، النازلي (٢٠٪).

في جناح اللحوم

لحم أفخاذ الحبش (١٥٪ من الوارد الحراري على شكل دهنيّات)، الديك الرومي (١٦٪)، واسكالوب لحم العجل (١٧٪)، بفتيك لحم الخيل (٢٠٪)، إسكالوب الحبش أو الدجاج أو العجل، والبفتيك، قطع أو شرائح لحم البقر المشوي (٢٤٪).



منتدى إقرأ الثقافي

الفصل الثاني

تعلّموا من جديد كيف تتبضّعون

المواد الدهنية

الزيوت

يجب أن يكون لديك نوعين أساسين:

أوّلاً: زيت غني بالأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة على أن يحتوي على الحمضين الدهنيين الضروريين اللذين لا يستطيع الجسم صنعهما، وهذا النوع من الزيت يساهم أيضاً في خفض مستوى الكوليستيرول العام. من هذه الزيوت زيوت دوّار الشمس والذرة والجوز وبذور العنب، والصويا. كذلك تحتوي زيوت الزيتون والكولزا (Colza) والفول السوداني على الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة، لكن بكمية أقل.

ثانياً: زيت نباتي غني بالأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة وهذا النوع من الزيوت أقل تأثراً بالحرارة، وهو يقلّل من مستوى «الكوليستيرول المضرّ». من هذه الزيوت زيوت الزيتون والكولزا والفول السوداني.

المرجرين

تستخرج بشكل عام من زيوت دوّار الشمس والذرة. سواء

منتدى إقرأ الثقافي

أكانت مخفّفة أم لا، فسيئتها هي أنها خضعت لعدّة عمليّات تحويلية بهدف تجميدها. وخلال عملية التجميد، يتحوّل جزء من أحماضها الدهنية غير المشبعة (١٠ ـ ٢٠٪) إلى أحماض دهنية من فئة «ترانس trans»، وهذه الأخيرة هي المسؤولة عن رفع مستوى الكوليستيرول في الدم.

الزبدة

يجب استهلاك أقل كمية ممكنة منها، سواء أكانت مخفّفة أم لا. وتشكل الزبدة، خزاناً للدهون المشبعة وللكوليستيرول. ربما كنا نخشى الامتناع عن استهلاك الزبدة بتاتاً، خوفاً من حصول نقص في الڤيتامين A الضروري جداً للجسم، لكن هذا الڤيتامين يتوفر أيضاً في الكبد، وفي زيت كبد السمك (الغني بالأحماض الدهنية غير المشبعة)، وكذلك في عدّة فواكه وخضار على شكل بروڤيتامين A (Provitamine A) المعروف أيضاً بالكاروتين.

المايونيز

اختر المايونيز المخفّف المعدّ بالزيوت النباتية (زيت دوّار الشمس، الذرة، الزيتون...). ويستحسن الاستعاضة عنه بصلصة محضّرة في المنزل من الجبنة البيضاء والأعشاب المنكّهة.

الصلصات الجاهزة

اختر الصلصات «المحضرة بالقليل من المواد الدهنية»، إنما تحقّق مما كتب على الملصق للتأكد من أنّ مستوى الدهنيّات قد خفض بالفعل. وانتبه إلى أنّ كمية الزيت النباتي في المُنتج (زيت دوّار الشمس وزيت الزيتون بشكل عام) يجب ألا تتجاوز ٢٥٪ من التركيبة كلها.

> **تذكّر**
>
> **يجب استهلاك الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة يومياً لأنها تزوّد الجسم بالأحماض الدهنية الضرورية التي يعجز عن صنعها.**
>
> **الجسم قادر على صنع الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة، إلا أن استهلاكها يومياً مهمّ لأنها تلعب دوراً في حماية الشرايين.**

منتدى إقرأ الثقافي

الفصل الثاني

تعلّموا من جديد كيف تتبضّعون

المواد الدهنية

الزيوت

يجب أن يكون لديك نوعين أساسين:

أوّلاً: زيت غني بالأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة على أن يحتوي على الحمضين الدهنيين الضروريين اللذين لا يستطيع الجسم صنعهما، وهذا النوع من الزيت يساهم أيضاً في خفض مستوى الكوليستيرول العام. من هذه الزيوت زيوت دوّار الشمس والذرة والجوز وبذور العنب، والصويا. كذلك تحتوي زيوت الزيتون والكولزا (Colza) والفول السوداني على الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة، لكن بكمية أقل.

ثانياً: زيت نباتي غني بالأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة وهذا النوع من الزيوت أقل تأثراً بالحرارة، وهو يقلّل من مستوى «الكوليستيرول المضرّ». من هذه الزيوت زيوت الزيتون والكولزا والفول السوداني.

المرجرين

تستخرج بشكل عام من زيوت دوّار الشمس والذرة. سواء

منتدى إقرأ الثقافي

أكانت مخفّفة أم لا، فسيئتها هي أنها خضعت لعدّة عمليّات تحويلية بهدف تجميدها. وخلال عملية التجميد، يتحوّل جزء من أحماضها الدهنية غير المشبعة (١٠ ـ ٢٠٪) إلى أحماض دهنية من فئة «ترانس trans»، وهذه الأخيرة هي المسؤولة عن رفع مستوى الكوليستيرول في الدم.

الزبدة

يجب استهلاك أقل كمية ممكنة منها، سواء أكانت مخفّفة أم لا. وتشكل الزبدة، خزاناً للدهون المشبعة وللكوليستيرول. ربما كنا نخشى الامتناع عن استهلاك الزبدة بتاتاً، خوفاً من حصول نقص في الفيتامين A الضروري جداً للجسم، لكن هذا الفيتامين يتوفر أيضاً في الكبد، وفي زيت كبد السمك (الغني بالأحماض الدهنية غير المشبعة)، وكذلك في عدّة فواكه وخضار على شكل بروفيتامين A (Provitamine A) المعروف أيضاً بالكاروتين.

المايونيز

اختر المايونيز المخفّف المعدّ بالزيوت النباتية (زيت دوّار الشمس، الذرة، الزيتون. . .). ويستحسن الاستعاضة عنه بصلصة محضّرة في المنزل من الجبنة البيضاء والأعشاب المنكّهة.

الصلصات الجاهزة

اختر الصلصات «المحضرة بالقليل من المواد الدهنية»، إنما تحقّق مما كتب على الملصق للتأكد من أنّ مستوى الدهنيّات قد خفض بالفعل. وانتبه إلى أنّ كمية الزيت النباتي في المُنتج (زيت دوّار الشمس وزيت الزيتون بشكل عام) يجب ألا تتجاوز ٢٥٪ من التركيبة كلها.

> **تذكّر**
>
> يجب استهلاك الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة يومياً لأنها تزوّد الجسم بالأحماض الدهنية الضرورية التي يعجز عن صنعها.
>
> الجسم قادر على صنع الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة، إلا أن استهلاكها يومياً مهمّ لأنها تلعب دوراً في حماية الشرايين.

منتدى إقرأ الثقافي

الكريما الطازجة

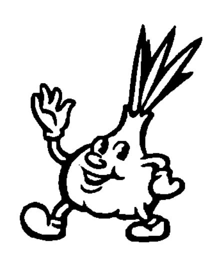
استخدم الكريما الطازجة المخفّفة (١٥٪ من المواد الدهنية)، لكن استهلكها باعتدال واستبدلها، كلّما أمكن، بجبنة بيضاء نسبة الدسم فيها صفر٪.

سبراي ليسيتين الصوي

يُرش في المقلاة قبل البدء بعملية الطهو ولا يولّد أية سعرات حرارية تُذكر ولا يلتصق الطعام.

حيلتنا

إنّ العنصر الذي يظهر على رأس لائحة المكوّنات في أي منتج هو العنصر الذي تكون نسبته أعلى نسبة في المنتج. فإذا بدأت اللائحة بـ «ماء» مثلاً، يعني ذلك أن المنتج يحتوي على الماء أكثر ممّا يحتوي على الزيت وهذا مفيد جداً في إطار خطّتك المضادّة للدهون.



منتدى إقرأ الثقافي

النشويات

إن النشويات على انواعها، سواء اكانت معجنات أو بطاطا أو خبزاً أو حبوباً، فقيرة بطبيعتها بالمواد الدهنيّة. لذلك بإمكانك استهلاكها بشكل يومي. فهي، كما قلنا سابقاً، تعطي إحساساً بالشبع لغناها بالألياف الغذائية وبالسكريات التي ينخفض فيها مؤشر تحلون الدم (index glycémique). ولكن حذارِ من إضافة الكثير من المواد الدهنية إليها.

اطعمة فقيرة بالدهنيات بطبيعتها

تكمن المشكلة مع المعجّنات (Farineux) بما نضيفه إليها.

أمثلة على ذلك:

• إن إضافة ملعقة صغيرة من الزبدة إلى حصة من المعجنات التي هي خالية من المواد الدهنية بطبيعتها (٢٢٥ سعرة)، تؤدي إلى توليد ٧٠ سعرة حرارية اضافية.

• إنّ إضافة ملعقة طعام من الزيت (زيت الزيتون أو دوّار الشمس أو الذرة) إلى حصة من السميد (semoule) (٢٢٥ سعرة حرارية أيضاً) «تكسبك» ١٠٠ سعرة حرارية... وحتى اذا احتوى الزيت النباتي على دهنيات «مفيدة»، يستحسن الاقتصاد باستعماله.

• إنّ ٤٠ غراماً من جبنة الغروبير المبشورة (١٥٧ سعرة حرارية) أكثر غنى بالسعرات الحرارية وبالدهنيات، خاصة المشبعة

منتدى إقرأ الثقافي

منها، من طبق الأرز (١١٩ سعرة حرارية)...

أي النشويات والمعجنات والحبوب نختار؟

يستحسن أن تختار المنتجات البيولوجية (التي لم تستعمل في زراعتها المواد الكيميائية)، فهي لا تعالج قبل الاستهلاك لذلك تحتفظ بأليافها. هذه الألياف تحبس كمية من الدهنيات، التي يتخلّص الجسم منها عن طريق البراز، لأنه لا يستطيع أن يمتصها.

لذلك إملأ خزائنك بالأرز والمعجنات والعدس، والبرغل، والسميد والذرة البيضاء... اختر لتحضيرها صلصة منزلية تتألف بشكل أساسي من الخضار (البندورة، الفطر، الكوسا، البصل، الثوم،...) والتوابل والبهارات (الزعفران، الكاري، الزنجبيل، الفلفل الحلو، الكمون، القرفة...) عوضاً عن صلصة البولونيز أو صلصة البيتزا أو غيرها، المصنعة والغنية بالمواد الحافظة والدهنيات.

إن الحبوب السريعة التحضير التي يتم تناولها خلال الفطور (Cornflakes) فقيرة بالدهنيات لذلك يمكنك استهلاكها يومياً (راجع: تعلّموا قراءة الملصقات). ولكن، إذا كنت من المهتمين بالرشاقة، حذار من كمية السكر الذي تحتويه لأن مؤشر تحلون الدم (index glycémique) مرتفع جداً فيها.

أما بالنسبة للبوشار، فيمكن استهلاكه إذا تمّ تحضيره دون مواد دهنية. لذلك إقرأ بانتباه المعلومات الغذائية الموجودة على العلبة، أو حضره بنفسك.

البطاطا

تجنّب استهلاك رقائق البطاطا (Chips)، حتى لو كانت مخفّفة، فهي غنية جداً بالدهنيات وبالملح الذي يساعد على حبس الماء في الجسم. كذلك لا تشترِ بطاطا مجلّدة قد سبق طهوها (سواء أكانت مكعبات، أو قطع مستطيلة أو دوائر...): فهي تكون، بشكل عام، نصف مقلية، وبالتالي، غنيّة بالدهنيات.

الخبز والتوست

اختر الأنواع الخالية من المواد

منتدى إقرأ الثقافي

الدهنية (انتبه، الكثير من أنواع التوست والخبز وغيرها من حلويات تحتوي على الدهنيات).
وبدلاً من دهن الخبز أو التوست بطبقة من الزبدة أو المرجرين، ادهنه بطبقة من المربّى الفقير بالسكر والغني بالفاكهة.

تجنب أنواع الخبز التي أضيف إليها الجوز أو البندق...، الغنية بالدهنيات. الخبز الأبيض أو الكامل (الأسمر)، فقيران بالدهنيات وغنيّان بالألياف، لذا يمكن استهلاكهما يومياً.

المعجنات الجاهزة

يُراعى خلال اختيار المعلّبات والأطعمة المجلّدة أن تكون نسبة الدهنيات فيها قليلة.
ما يُنصح بتجنّبه: معلّبات الحبوب بالنقانق الغنية بالدهنيات، اللازانيا والرافيولي (Raviolis) والسباغيتي الجاهزة، فهي غالباً ما تكون مليئة بالدهنيات.
ما يُنصح باستهلاكه: جميع الأطباق التي خُفّفت منها المواد الدهنية (راقب الملصقات، ولا تتردّد في حساب نسبة السعرات الحرارية التي تولّدها الدهنيات. راجع الإطار ص ٢٠).



منتدى إقرأ الثقافي

الفواكه والخضار

هي، بشكل عام، غنيّة بالفيتامينات والألياف الغذائية، وفقيرة بالدهنيات، باستثناء الأفوكادو وجوز الهند والزيتون. لذلك، بإمكانك استهلاكها كما تشاء، نيئة أو مطبوخة.

كيف نختار؟

يُنصح باستهلاك الفواكه والخضار الناتجة عن الزراعة البيولوجية، التي لا تُستخدم فيها مبيدات الآفات والمواد الحافظة. اخترها متماسكة، نضرة الشكل والملمس، واستهلكها بسرعة، خلال الوجبات أو بينها.

أثناء العمل، بإمكانك أن تسدّ جوعك بتفاحة، حبتي مشمش، وبضع حبّات خوخ. بدلاً من التهام لوحي شوكولا

استهلاك الفواكه والخضار والوقاية من السرطان

تشير بعض الدراسات إلى أنّ استهلاك الفواكه والخضار الطازجة بشكل منتظم، يؤدي إلى تفادي ظهور بعض السرطانات، وذلك لغناها بالألياف والفيتامينات وبعض المواد مثل Sulfate d'ailline الموجود في الثوم.

الفواكه والخضار المجلّدة

يشكّل شراء الفواكه والخضار المجلّدة حلا ممتازاً للأشخاص

منتدى إقرأ الثقافي

الكثيري الانشغال الذين لا يتسنّى لهم الذهاب يومياً إلى محل بيع الخضار والفواكه. أما طهوها، فيجب أن يتم بنفس الطريقة المتّبعة لطهو الفواكه والخضار الطازجة أي دون إضافة مواد دهنية.

أما بالنسبة للفواكه والخضار المعلّبة، فسيئتها الوحيدة هي طعم «الحديد»، الذي يكون قوياً أحياناً، وإضافة الملح والمواد الحافظة.

الحساء

لكي تتجنّب شراء واستهلاك أصناف الحساء الجاهزة والتي غالباً ما تكون غنية بالمواد الحافظة والملح والدهون، ننصحك بتحضير كميّة كبيرة من الحساء مرّة في الأسبوع ثم تقسيمها إلى حصص صغيرة وتجليدها.

بوريه (Purées) الخضار

لا تضف إلى بوريه الخضار حليباً أو مواداً دهنيّة. أما في ما يتعلّق بالپوريه المجلّدة الجاهزة، فاختر الأنواع الطبيعية التي لم يتمّ طهوها (أي الخالية من الكريما والمواد الدهنية). وكما بالنسبة للحساء، بإمكانك طهو پوريه الخضار مسبقاً ثم تجليده.

الأطباق الجاهزة

إنّ أصنافاً مثل «غراتان الكوسى» أو «غراتان البطاطا» غالباً ما تكون مليئة بالدهنيات وبالمواد المضافة لذلك عليك أن تقرأ بالتفصيل المعلومات الغذائية الموجودة على العلبة.

السلطات

إنّ سلطات الخسّ والباتافيا (batavia) والخس المجعّد ممتازة للصحة وفقيرة بالدهنيات... هذا إذا امتنعنا عن إغراقها بالصلصة. ولكي تتجنّب زيادة الكثير من المواد الدهنية إلى السلطة، أضف إليها باعتدال، صلصة مخفّفة. بإمكانك الاختيار بين الصلصة الجاهزة التي تجدها في السوبرماركت، والصلصة المنزلية التي سنعلّمك كيفيّة تحضيرها في الجزء الثاني من هذا الكتاب.

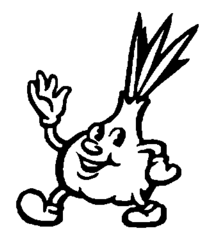
أما السلطات المركّبة، فلا يجب

منتدى إقرأ الثقافي

إضافة المواد الدهنية إليها، ذلك أنّ عصيرِ البندورة أو قطع الخيار مثلاً تشكّل صلصة طبيعية خالية من الدهنيات وغنيّة بالڤيتامينات.

الخضار النيئة

توقّف عن شراء أطباق جاهزة من الخضار النيئة، فالكثير من المواد الدهنية تضاف إليها خلال عملية التحضير. بدلاً من ذلك، حضّرها بنفسك في المنزل، أو إذا كنت تخشى إضافة الكثير من الصلصة إليها، استبدلها بطبق من الخضار المسلوقة.



منتدى إقرأ الثقافي

اللحوم واللحوم المصنّعة

رغم ان اللحوم واللحوم المصنّعة غنيّة جداً بالدهنيات المخباة، إلا أنّها تشكّل مصدراً هاماً للبروتينات. لذلك يجب الا يخلو غذاؤنا منها.

الدجاج والحبش

تذكّر أنك حين تستهلك قطعة من إسكالوب الدجاج أو الحبش، تحصل على ٢٤٪ من الوحدات الحرارية على شكل دهنيات.

الدجاج أقلّ غنىً بالدهنيات من معظم أنواع لحوم البقر؛ وهو يحتوي بالأخصّ على كميّة أقلّ من الدهنيات المشبعة. يستحسن أن تشتري الفراريج من مصدر تثق به. واحرص على أن تكون قد رُبّيت في الهواء الطلق وتغذّت على الحبوب، فالدجاج الذي يُربى بشكل صناعي يستهلك غذاءً كيميائياً وكذلك أدوية ليقاوم الأمراض. ولا تنسَ أن تنزع جلد الفروج قبل استهلاكه، فهو مليء بالدهنيات. وامتنع عن تناول فطائر الدجاج المقلية (nuggets) والدجاج بانيه. فالطبقة التي تُغطّى هذه الأطعمة بها غنية بالدهنيات، كما أنّ طريقة طهوها، وهي القلي، تستلزم إضافة الكثير من المواد الدهنية إليها. أما جامبون الحبش، فهو فقير بالدهنيات، ولكنّه مالح جداً. وبما أنّ الملح يجعل الجسم يحتفظ بالماء. فمن

منتدى إقرأ الثقافي

الأفضل أن يقتصر استهلاكك لجامبون الحبش على مرّة واحدة فقط أسبوعياً.

جامبون الحبش (١٥٪ من الوارد الحراري على شكل دهنيات)، الديك الرومي (١٦٪)، إسكالوب العجل (١٧٪)، بيفتيك الخيل (٢٠٪)، إسكالوب الحبش أو الدجاج أو العجل، والبفتيك وقطع الشواء والفيليه (٢٤٪).

العجل

اختر الإسكالوب والكبد، ولحم عضلات الفخذ (موزات)، ولحم الشواء غير المدهن، والفخذ واللوزة، فهذه الأنواع من اللحوم هي الأقلّ دسماً.

الثور

اختر لحوم الفيليه والقلب والكبد والروسبيف والصلب (كستلاته) والرامستيك والفخذ والورك، والشرحات... أو الكرش الذي يُحضّر دون مواد دهنية، فهذه الأنواع هي الأقل احتواءً على الدهنيات.

الأرنب

لحم الأرنب مدهن جداً (بالنسبة للأرنب البرّي ٣٣٪ من الوارد الحراري على شكل دهنيات، وبالنسبة للأرنب الأليف ٤٥٪)، لذلك لا يُنصح باستهلاكه في إطار الخطّة المضادة للدهون.

الطرائد

سواء اشتريتها من الملحمة أو اصطدتها بنفسك، فالطرائد تلائم خطتك المضادة للدهون. لكن عليك أن تحسن اختيار الأنواع التي تستهلكها، فاليُحمور مثلاً (٢٦٪ من الوارد الحراري على شكل دهنيات) لا يجب أن يُستهلك إلاّ بين الحين والآخر. أمّا التدرُج، فيمكن الاعتماد عليه أكثر، إذ أن الوارد الحراري الناتج عن الدهنيات لا يتعدّى ١٦٪ .

الخيل

إن ستيك الخيل، حيث لا يتجاوز الوارد الحراري فيه على شكل دهنيات ٢٠٪، ملائم جداً ضمن الخطة المضادة للدهون، لذلك ننصحك به.

منتدى إقرأ الثقافي

الأسماك وثمار البحر

الأسماك وثمار البحر غنيّة بالبروتينات ذات النوعية الجيّدة، كما أنها أقلّ غنىً من اللحوم، وخاصة المصنّعة منها، بالدهنيّات المشبعة والكوليستيرول. وهي بالإضافة إلى ذلك، غنيّة بالأحماض الدهنية غير المشبعة المتعدّدة التي تحمي الشرايين. لذلك ننصحك أن تستعيض، كلما أمكن، عن استهلاك اللحوم باستهلاك الأسماك وثمار البحر.

أين تشتري المنتجات البحرية؟

من السمّاك الذي في حيّك أو من المتاجر الكبرى، على أن تكون طازجة. يمكنك التعرّف إلى السمكة الطازجة من عيونها الجاحظة والصافية واللامعة، وقشورها البرّاقة المتقاربة، وجلدها المشدود ورائحتها الخفيفة، ولحمها المتماسك والمرن، وخياشيمها الرطبة والوردية.

الغادس (morue)
(او الغادس الأسمر cabillaud)

تُعتبر هذه السمكة الكبيرة التي تعيش في البحار الباردة، رخيصة نسبياً. كما أنّ من حسناتها احتواءها على القليل من الدهنيّات (٠,٥/ ١٠٠غ)، وخلوّها من الدهنيّات المشبعة، وقيمتها الحرارية المنخفضة (٧٩ وحدة حرارية/ ١٠٠غ). يمكن تمليح هذه الأسماك وتجفيفها من أجل

منتدى إقرأ الثقافي

حفظها، ثم إزالة الملح عنها وغسلها جيداً بالماء قبل استهلاكها، كما يمكن استهلاكها طازجة. ويتوفّر سمك الغادس الأسمر في السوبرماركت، على شكل قطع مجلّدة. يمكن تحضيرها بسهولة دون إضافة مواد دهنية.

الزنجور (brochet)

سمكة تعيش في المياه الحلوة يمكن أن يصل طولها إلى المتر. لا تختلف قيمة الزنجور الحرارية كثيراً (٩٥ سعرة حرارية/ ١٠٠غ) عن الغادس، إلاّ أن هذه السمكة تخلو من الدهون المشبعة وكذلك تقّل فيها نسبة الكوليستيرول.

النازلي (Le lieu)

سمكة مشجّعة جداً من ناحية السعر، وتحتوي على كمية قليلة جداً من الدهنيات (غرامين من الدهنيات في كلّ ١٠٠ غرام من السمك).

يمكنك أن تشتريها طازجة أو مجلّدة على شكل قطع تزن كلّ منها ١٠٠ غرام، وأن تحضّرها في الفرن مع التوابل والأعشاب المنكّهة والخضار.

السنبير Saint - pierre (او البطرسيّة zée)

يعتبر السنبير، وهو سمكة البحار المعتدلة، غذاءً قليل الدهن وفقيراً بالكوليستيرول. كذلك يقدّر الخبراء، كثيراً، لحمه الأبيض والمتماسك.

اصابع السمك (Le Surimi)

يمكنك أن تستهلك بانتظام، هذا الصنف الغذائي اللذيذ المؤلف من لحم السمك وسرطان البحر، نظراً لقيمته الغذائية ولسهولة تحضيره. وهكذا، إذا أردت أن تسدّ جوعك، بإمكانك أن تقضم أصابع الـ Surimi بدل التهام لوحٍ من الشوكولا.

القريدس (les crevettes)

اخترها طبيعية (١,٥ غرام من الدهنيات و٩٨ سعرة حرارية لكل ١٠٠ غرام) وليس في فطائر مقلية nuggets (١٤ غرام من الدهنيات و٢٧٧ سعرة حرارية لكل ١٠٠ غرام). ننصحك بتناولها

منتدى إقرأ الثقافي

كمقبّلات، عوضاً عن المكسّرات والبسكويت المملح المليئة بالوحدات الحرارية وبالدهنيات.

سرطان البحر (le crabe)

يُعتبر سرطان البحر غذاءً لذيذاً وصحياً جداً، فمئة غرام منه لا تولّد أكثر من ٨٥ سعرةً حرارية ولا تحتوي على أكثر من ١,٥ غرام من الدهنيات. أما إذا كان معلّباً، فإن محتواه من الدهنيات يزداد قليلاً، ولكنه يبقى ضمن النطاق المقبول (٣,٥ غرام). كما أنّ لسرطان البحر فائدة أخرى: يتعذّر عليك أن تأكل بينما أنتَ تقشّره...

الحبّارة (le calmar)

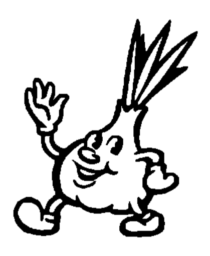
اخترها طبيعية وليس في فطائر مقلية nuggets أو على الطريقة الأميركية.

بلح البحر (les moules)

يُفضل شيّه على الأسياخ كما يمكن تحضيره أيضاً مع الصلصة لكن حذارِ أن تضيف الكثير من الدهنيات إلى الصلصة.

السمك البانيه pané

يجب تجنبه بشكل تام: فالمواد التي يغلّف بها غنيّة بالدهنيات، كما أنّه يمتصّ الكثير من الزيت خلال عملية القلي.



منتدى إقرأ الثقافي

الحليب ومشتقاته والبيض

نظراً لغناه بالفيتامينات وبالأملاح المعدنيّة، يُعتبر الحليب ومشتقاته من المواد الضرورية للحفاظ على الصحّة والرشاقة... لكن على ألا تكون مليئة بالدهون. أما بالنسبة للبيض، الذي هو مصدر هام للبروتينات، فسيئته الوحيدة هي أن نسبة الكوليستيرول فيه مرتفعة جداً.

الحليب

يحتوي كل ليتر من الحليب الكامل الدسم على ٣٥ غرام من الدهنيات ويولّد ٦٢٠ سعرة حرارية، أي أن ٥٠٪ من الوارد الحراري فيه ناتج عن الدهنيات.

بالنسبة للحليب القليل الدسم، فيحتوي كل ليتر منه على ١٦٠ غرام من الدهنيات ويولّد ٤٥٠ سعرة حرارية، وبالتالي فنسبة ٣٢٪ من الوارد الحراري فيه ناتجة عن الدهنيات.

أما الحليب الخالي من الدسم، والذي يتوجّب عليك استهلاكه في إطار خطّتك المضادّة للدهون بدلاً من الحليب الكامل أو القليل الدسم، فلا يحتوي إلا على كميّة ضئيلة من الدهنيات، كما أنّه لا يولّد الكثير من السعرات الحرارية (٣٣٠ سعرة حرارية لليتر الواحد). لذلك يمكن استخدامه لتحضير الكثير من الأطباق والصلصات والوجبات الخفيفة...

منتدى إقرأ الثقافي

ويمكنك شراء الحليب الخالي من الدسم على شكل بودرة فتستعمل كالعادة بعد تذويبها.

أما الحليب المركّز والمحلّى، فيشكل كارثة بالنسبة للرشاقة وكذلك بالنسبة للصحة. إذ أنه غني جداً بأنواع من السكر يرتفع فيها مؤشر تحلون الدم (index glycémique) وكذلك بالدهنيات. لهذا لا مكان له في برّادك.

اللبن (الزبادي)

انتقِ المنتجات التي تبلغ نسبة الدسم فيها صفر٪، سواء كانت طبيعية أم منكّهة: ڤانيليا، فاكهة حمراء، ليمون... لديك الكثير من الخيارات. بعض الأنواع غير محلّى أبداً، بعضها محلّى قليلاً، أما بعضها الآخر فأضيفت إليه مواد محلّية اصطناعية مثل aspartame مثلاً. لذلك عليك أن تأخذ هذه الفروقات بعين الاعتبار إذا كنت حريصاً على اتباع خطّة مضادة للدهون وكذلك عليك مراقبة استهلاكك للسكريات التي يرتفع فيها مؤشر تحلون الدم.

الجبنة البيضاء

تعتبر الجبنة البيضاء غير المنكّهة مثالية لصنع جميع الصلصات الخفيفة الباردة مثل صلصة الخلّ (vinaigrette) وصلصلة النعنع وغيرها... أما إذا كانت منكّهة، فيمكن تناولها خلال التحلية أو خلال الوجبات الخفيفة. ولكي تُنوّع قليلاً، بإمكانك تناول الجبنة البيضاء الطازجة المصنوعة على الطريقة الريفية.

إذا كانت نسبة المواد الدهنية في الجبنة البيضاء ١٠٪ (أي إذا كانت نسبة ٢٢,٥٪ من الوارد الحراري ناتجة عن الدهنيات)، يمكنك أن تستهلكها من وقت إلى آخر، أو أن تمزجها مع جبنة بيضاء خالية من الدسم (صفر٪ دهنيات)، أو مع لبن (زبادي) غير دسم ومنكّه.

كريما التحلية

معظمها تصنع من الحليب الكامل الدسم، لذلك عليك تجنّبها. أما أولادك، فبإمكانهم استهلاكها باعتدال. لكن يُستحسن أن تعوّدهم على استهلاك مشتقات الحليب الأقل دسماً (جبنة بيضاء بنسبة ١٠ إلى ٢٠٪ من المواد الدهنية، لبن (زبادي) غير دسم ومنكّه...).

منتدى إقرأ الثقافي

الأجبان

نجد في جناح «أجبان الحمية» (الريجيم) الكثير من الأجبان المخفّفة الدسم. بإمكانك استهلاك حصة صغيرة مرّتين أسبوعياً. وانتبه إلى أنّ نسبة المواد الدهنية الواردة على الغلاف، يجب ألا تتعدّى ٢٥٪. وكلّما قلّت كلّما كان ذلك أفضل.

هناك أنواع من الأجبان يجب تجنّبها كلياً، مثل: بري (brie)، Boursin, Caprice des Dieux، غرويير (gruyère)، شيدار (cheddar)، Camambert، مونستر (munster)، neufchâtel . . . وجميع الأجبان التي تتجاوز نسبة الدسم فيها ٤٥٪.

لصناعة الغراتان استخدم جبنة الغروبير (gruyère) المخفّفة الدسم وامزجها مع الكعك المطحون.

البيض

صفار البيض غني جداً بالكوليستيرول (٣٠٠ ملغرام)، بينما يحتوي البياض على كمية كبيرة من البروتينات ذات النوعية الممتازة. ورغم ذلك لا يجب التوقف عن شراء البيض واستهلاكه. فبيضة واحدة في قالب حلوى معدّ لثمانية أشخاص، لا تعطي إلاّ كميّة ضئيلة جداً من الكوليستيرول للشخص الواحد. أما بالنسبة لعجّة البيض، فيجب أن تراعي، خلال تحضيرها، المعادلة السحرية التالية: بياض ثلاث بيضات مقابل كلّ صفار، والكثير من الخضار والتوابل والأعشاب المنكّهة.

منتدى إقرأ الثقافي

المنتجات المجلّدة والمطهوة، والمعلّبات

للحياة العصرية بعض الحسنات، إذ نجد اليوم الكثير من الاطعمة الجاهزة. ما هي الأطعمة التي يجب استهلاكها بوفرة؟ وما هي تلك التي يجب تجنّبها في إطار الخطّة المضادّة للدهون؟.

الأطعمة المجلّدة

القاعدة رقم ١: عندما تذهب للتبضّع من السوبرماركت، لا تنسَ أبداً أن تأخذ معك كيساً حافظاً للحرارة لتضع فيه الأطعمة المجلّدة. واحرص على ألاّ تخرج هذه الأطعمة من الثلاجة إلا قبل أن تذهب إلى صندوق الدفع بلحظات، وذلك كيلا يذوب عنها الجليد بسرعة.

القاعدة رقم ٢: لا تُعد أبداً تجليد منتجٍ سبق لك وذوّبت الجليد عنه.

ننصحك بشراء:

• خضار مغسولة ومقشّرة ولكن غير مطهوّة: فاصوليا خضراء وبيضاء، بازيلاء، جزر صغير غير مقطّع، جزر وكراث مقطّع إلى حلقات، بصل وفطر مقطّع إلى شرائح، أوراق سبانخ مثلّجة، عرانيس ذرة صغيرة وكاملة...

• بوريه خضار غير مطهوّة: كرفس، جزر، بروكولي، فاصوليا خضراء.

• لحوم وأسماك غير مطهوّة:

منتدى إقرأ الثقافي

شرائح لحم بنسبة ٥٪ من المواد الدهنية، اسكالوب الحبش أو الدجاج، سمك النازلي (colin) والغادس الأسمر (calibaud)، فيليه سمك الليمندة وسمك موسى (Sole).

• أعشاب منكّهة: ثوم معمّر (ciboulette)، بقدونس...

نصيحتنا
استثمر مالك في شراء ثلاجة، أو إذا تعذّر عليك ذلك، إشترِ برّاداً يحتوي على ثلاجة كبيرة، فهكذا يمكنك أن تخزّن جميع المنتجات التي تحتاجها لتحضير أطباقك المضادّة للدهون.

المعلّبات

كما بالنسبة للمنتجات المجلّدة، اختر أطعمة معلّبة غير مطهوّة:

• خضار: بندورة، فاصوليا خضراء أو بيضاء، فاصوليا صغيرة، فاصوليا حمراء، عدس، بازيلاء وجزر، قلوب البلح، لحية التيس (salsifis)، هليون، حبوب الذرة، بطاطا...

• منتجات البحر: سمك الطون المعلّب بالماء، سرطان البحر، قريدس، Surimi، عقرب الماء (homard)... ولكن حذارِ من بيض اللُّنب (Lumps) فهو كثير الدهن.

• ننصحك بعدم شراء اللحوم المعلبة، فغالباً ما تكون كثيرة الدهن.

الأطباق المطهوّة

بفضل انتشار الأطباق المطهوّة والمجلّدة، باتت ربّة المنزل تتمتّع بالمزيد من وقت الفراغ. لكن سيئة هذه الأطباق هي أنها غالباً ما تكون غنيّة جداً بالدهنيات. لذلك، عليك أن تقرأ بعناية المعلومات الغذائية الموجودة على العلبة، حتى لو كان الطبق مخففاً من الدسم: ما هي نسبة الدهنيات في هذا الطبق؟ أليست نسبة كبيرة في إطار خطّتك المضادّة للدهون؟

ولا تنسَ أنّ الأطباق التي تتناولها يجب أن تكون فقيرة بالدهون المشبعة، وكذلك يجب أن يقل الوارد الحراري الناتج عن الدهنيات فيها عن ٢٠ أو ٣٠٪.

منتدى إقرأ الثقافي

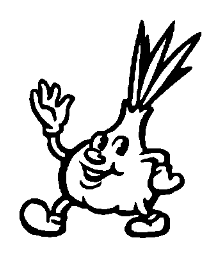
الماكولات المضغوطة

• الخضار: بطاطا غير مقطعة، أو مقطّعة إلى مكعبّات، أو دوائر، جزر مقطّع إلى دوائر أو مبشور، شمندر مقطّع إلى مكعبّات. أنديف، كرّاث، كرفس مبشور... إشتر هذه الخضار مغسولة ومقشرة لكن غير مطهوّة ولا متبّلة.

• اللحوم: صدر الحبش أو الدجاج المطهوّ، المقطّع إلى شرائح أو مكعبّات، أو غير المقطّع إطلاقاً.

• المنتجات البحرية: أصابع السمك والسرطان، فيليه السمك غير المدهن، السمك المسلوق مع الخضار (احذر الدهنيات المضافة، وراقب الملصقات). تجنّب السلمون المدخّن، التروبيت الوردي اللحم، فهذه الأنواع مدهنة جداً.

• توقّف عن استهلاك: اللحوم المصنّعة (المقانق، والسلامي (Salami)، ولحم الكتف المصنّع والسجق...).



منتدى إقرأ الثقافي

الحلويات والمكسّرات والبسكويت المالح

ليست ضرورية في الحياة، ويُفترض بكلّ شخصٍ عاقل أن يكون قادراً على الاستغناء عنها. لكن الأمر ليس بهذه السهولة. فهي تشكل محطة استراحة في نظام غذائي صارم جداً في بعض الأحيان.

الحلويات

كما سبق وذكرنا، الدهنيات المشبعة تضرّ بالصحة. أما السكّر، فيصبح مضرّاً بالصحة وبالرشاقة حين نفرط باستهلاكه، وعندها تظهر أمراض مثل تسوّس الأسنان، والسمنة، والسكري... لذلك عليك، أنت وأطفالك، أن تخففوا قدر الإمكان، من تناول الحلويات.

• ما يجب تجنّبه: الحلويات التي يتواجد فيها على حد سواء سكر يرتفع فيه مؤشر تحلون الدم ودهنيات مشبعة. من هذه الحلويات نذكر الشوكولا، وبعض أنواع البسكويت، والبوظة...

• ما يمكن استهلاكه من وقت إلى آخر: بونبون بنكهة النعنع أو الفواكه، كاراميل بالسكر دون دهنيات مضافة.

• ما يجب استهلاكه أكثر لكن دون

منتدى إقرأ الثقافي

نصائحنا

تناول البونبون في نهاية الوجبات أو بعد وجبة خفيفة ينخفض في سكرياتها مؤشر تحلون الدم. فهكذا تحدّ من الأضرار.

حاول أن تقاوم الشعور الذي يدفعك لتناول البونبون بشكل تلقائي. بدل هذه العادة السيئة، حاول تذوّق ثمرة طازجة كثيرة العصارة، وغنية بالفروكتوز (fructose) (سكّر الفواكه) الذي ينخفض فيه مؤشر تحلون الدم.

بدل أن تضع لوح شوكولا في حقيبة طفلك، حضّر له سندويشاً من الخبز الكامل (الأسمر) وصدر الدجاج، أو أعطه موزة.

الإفراط بتناوله: البونبون، العلكة، النوغا والحلويات الخالية من السكر (ومن الدهنيات) والمتوفرة في الصيدليات والمتاجر الكبرى. لكن إحذر الشوكولا الذي خفّضت فيه نسبة السكر فهو غني بالدهنيات.

المكسرات والبسكويت المالح

استبدل اللوز المملّح، والفول السوداني، والفستق، والبندق،

بعض الأمثلة

نوع الطعام	الوحدات الحرارية في كل ١٠٠ غ	الدهنيات في كل ١٠٠ غ	نسبة الوحدات الحرارية الناتجة عن الدهنيات
اللوز	٥٨٠	٥٤ غ	٪٨٣
الفول السوداني	٥٨٨	٥٠غ	٪٧٦
القريدس المقشر	١١٤	٢ غ	٪١٦
البندق	٣٨٢	٣٦ غ	٪٨٥
الكاجو	٦١٢	٤٨غ	٪٧٠
الفستق	٦٠٦	٥٢ غ	٪٧٧
الزبيب	٢٨٠	٠,٥ غ	٪١,٥

منتدى إقرأ الثقافي

وكل أنواع البسكويت التي غالباً ما تكون مدهنة جداً بالبوشار المحضّر في المنزل، بدون مواد دهنية، أو بالقريدس المقشّر، أو بقطع الكرفس والجزر.

كذلك يجب الامتناع عن تناول النقانق الصغيرة، المعجنات الصغيرة المملّحة (البيترا الصغيرة أو الكيش (quiches) الساخن)، توست بالزبدة والسجق، وبيض اللنب (lumps). فهذه الأطعمة مليئة بالدهنيات كما تولّد الكثير من السعرات الحرارية.

ما عليك أن تعرفه

إنّ سيئة البسكويت المالح هي احتواءه على زيتٍ نباتي مهدرج، أي زيتٌ تحولت فيه الأحماض الدهنية غير المشبعة إلى أحماض دهنية مشبعة وتتواجد الأحماض الدهنية المشبعة أيضاً في منتجات أخرى مثل المرجرين، والبوريه الجاهزة المصنّعة، وبعض الحبوب الجاهزة للاستهلاك، وأصناف غذائية أساسها الأرز أو المعجنات. لكي تتأكد أن الطعام الذي تستهلكه صحّي، عليك دائماً تفحص الملصقات.



منتدى إقرأ الثقافي

المشروبات

المشروب الوحيد الضروري للجسم فعلاً هو الماء. رغم ذلك، لا ينفكّ جناح المشروبات في السوبرماركت يزداد أهمية وتنوّعاً. ما هي المنتجات الحليفة للرشاقة وللصحة؟ وما هي تلك التي يجب أن نهرب منها هروبنا من الطاعون؟.

الماء مصدر الحياة

نخسر كل يوم، كمية تتراوح ما بين نصف ليتر وليتر واحدٍ من الماء، وذلك عن طريق التعرّق. وتزداد هذه الكمية بارتفاع درجة الحرارة، أو بزيادة المجهود الجسدي الذي نبذله. وينصح الخبراء بشرب ما بين ليترٍ وليترين من الماء يومياً ويمكنكَ الاختيار ما بين:

• مياه الحنفيّة: هي الأرخص، وتختلف نسبة الأملاح المعدنية والعناصر الضرورية فيها بين منطقة وأخرى. ولكي تُعتبر مياه الحنفيّة صالحة للشرب، يجب أن تتوفّر فيها معايير كثيرة كما يجب أن تخضع للمراقبة الدائمة.

• مياه النبع: طعمها ليس ظاهراً، ويُفترض بها أن تكون صالحة للشرب بطبيعتها، أي دون أن تخضع لأيّة معالجة، لكن يجب ألا تنسب لمياه النبع أيّة مزايا شفائية. يمكننا فقط أن نذكر على الملصق أنها صالحة لتحضير الحليب للأطفال.

• المياه المعدنيّة: منتشرة جداً في فرنسا، وتتمتّع بمزايا شفائية

منتدى إقرأ الثقافي

مُعترفٍ بها من قبل الأكاديمية الطبية. كما يجب أن تكون نسبة الأملاح المعدنية فيها ثابتة طوال السنة. لكن قبل اعتماد مياه معدنية معينة يُستحسن استشارة الطبيب.

يجب أن تعرف

إنّ المياه التي نشربها خارج الوجبات تسدّ جوعنا بطريقة طبيعية، وبالتالي، تجنبنا تناول الطعام بين الوجبات بطريقة تلقائية.

عصير الفواكه والخضار

يخلو العصير من البروتينات والدهنيات، بينما ترتفع فيه نسبة السكريات. لذا اختر المنتجات الطبيعية، الخالية من السكر المضاف، ولا تستهلك أكثر من كوب أو كوبين يومياً خاصة إذا كنت تتناول الفواكه كذلك. ويُفضَّل أن تشتري الفواكه الطازجة وتصنع منها العصير بنفسك. ولكن انتبه! عوض أن تشرب كوباً من العصير ظناً منك أنه سيسد جوعك، الأفضل أن تأكل فاكهة فهي غنية بالألياف الغذائية، لذلك تعطيك إحساساً بالشبع، بالاضافة إلى ذلك، يستغرق تذوّق ثمرةٍ والتلذّذ بها وقتاً لا يستغرقه ابتلاع كوب من العصير.

المشروبات الغازية (les sodas)

هي خالية من الدهنيات، ولكنّها مليئة بأنواع السكر السريعة الاحتراق (التي يرتفع فيها مؤشر تحلون الدم). لا تكثر من استهلاك المشروبات الغازية لأنها تفتح الشهية وتولّد الكثير من السعرات الحرارية. أما إذا كنت ممّن لا يستطيعون الاستغناء عن شربها، فاختر الأنواع المخففة، المحلاة بال aspartame.

نصيحتنا

إحذر البسكويت المالح، والزيتون والفواكه الزيتية فهي مليئة بالدهنيات، واختر بدلاً منها البرتزل (bretzel)، وقطع القريدس المقشرة، والخضار المقطعة.

الحليب واللبن (الزبادي)

إذا كان الحليب خالياً من الدسم، فهو يُعتبر شراباً خفيفاً سهل الهضم، وفقيراً بالدهنيات، لذلك

منتدى إقرأ الثقافي

بإمكانك أن تشرب كوباً أو كوبين منه يومياً. أما شراب اللبن (الزبادي)، سواء أكان منكّهاً أم لا، فيُسمح به إذا خلا من المواد الدهنية وإذا قلّت فيه نسبة السكر (أو إذا كان محلّى بالـ aspartame).

تصنيف بعض الأطعمة حسب نسبة الدسم فيها

أطعمة دسمة جداً	سعرة حرارية/ ١٠٠ غرام	غرام دهنيات/ ١٠٠غرام	٪الوارد الحراري الناتج عن الدهنيات
زبدة	٧٦٠	٨٤	٩٩,٥
قشدة الحليب الطازجة	٣٠٠	٣٠	٩٠
أفوكادو	٢٠٠	٢٠	٩٠
زيتون أسود	٢٩٤	٣٠	٩٠
بندق	٣٨٢	٣٦	٨٥
جوز الهند	٣٧١	٣٥	٨٥
لوز	٥٨٠	٥٤	٨٣
صفار بيضة (واحدة)	٦٠	٥,٥	٨٢
فول سوداني	٥٨٨	٥٠	٧٦
جبنة بري (Brie)	٣٣٠	٢٧,٥	٧٥
أطعمة دسمة			
ضلع بقر (شريحة)	٣٦٤	٣٠	٧٤
غرويير	٣٩٢	٣٠	٧١
كاممبير (٤٥٪ دسم)	٢٨٢	٢٢	٧٠
سلمون مدخّن	٢٦٠	١٨	٦٢
بيض دجاج (واحدة)	٨٠	٥,٥	٦١
سمك الانشوا بالزيت	١٩٦	١٣	٦٠
بودرة الكاكاو غير المحلّى	٣٢٥	٢١	٥٨
الكافيار	٢٥٠	١٦	٥٧
السلمون الطازج	١٧٥	١١	٥٦

منتدى إقرأ الثقافي

أطعمة دسمة	سعرة حرارية/ ١٠٠ غرام	غرام دهنيات/ ١٠٠غرام	٪الوارد الحراري الناتج عن الدهنيات
لحم كتف الحمل غير المدهن	٢٠٠	١٢	٥٤
يخنة لحم البقر والخضار	٢٤٠	١٤	٥٢
جبنة مخفّفة الدسم (٣٠٪ دسم)	١٩٥	١١	٥١
أطعمة دسمة إلى حد ما			
شوكولاته مرّة	٥٥٠	٣٠	٤٩
كوب لبن (زبادي) كامل الدسم غير منكّه(١٢٥غ)	٧٢	٤	٥٠
يخنة الفاصوليا باللحم	٦١٠	٣٢	٤٧
كعك بالشوكولا	٥٣٥	٢٧	٤٥,٥
قطعة هامبرغر	٢٨٠	١٤	٤٥
لبن زبادي بلغاري	٩١	٤	٣٩
قطعة فوفيليه البقر	٢١٠	٩	٣٨
إكلير الشوكولا	٢٢٥	٩,٥	٣٨
دجاج مشوي	١٥٠	٦	٣٦
حليب قليل الدسم	٤٥	١,٦	٣٢

منتدى إقرأ الثقافي

الفصل الثالث

تعلّموا من جديد كيف تطهون

الخضار

نظراً لخلوّها من الدهنيات وغناها بالفيتامينات والأملاح المعدنية، تُعتبر الخضار حليفتك في إطار خطتك المضادة للدهون، شرط أن تحضّرها بالطريقة الصحيحة.

الخضار النيئة

تستهلك الخضار النيئة مبشورة أو مقطّعة إلى قطع صغيرة (عيدان، مكعبات). من حسنات هذه الطريقة أنها لا تُفقِد الخضار الڤيتامينات خلال الطهي. أما سيّئتها، فهي أن استهلاكها بكثرة يؤدي إلى تهيّج الأمعاء. بالإضافة إلى ذلك فالصلصة التي نضيفها عادة إلى هذه الخضار تزيد قيمتها الحرارية من ضعفين إلى عشرة أضعاف. لهذا السبب يُستحسن في إطار خطتك المضادة للدهون أن تستهلكها مع صلصات خفيفة جداً (راجع فصل «الصلصات» ص ٧٠).

الطهي على البخار

سواء استُعمِلت قدر الطهي على البخار (couscoussier) أو القدر الضاغطة (autocuiseur). فإن هذه

منتدى إقرأ الثقافي

الطريقة في الطهي مفضّلة في إطار الخطّة المضادة للدهون، لأنها تحافظ على الڤيتامينات في الأطعمة. لكن يُشترط عدم إضافة أية مواد دهنيّة إلى الخضار عند استهلاكها.

الخضار المسلوقة

يتمّ طهوها في كمية كبيرة من المياه المالحة، وتُستخدم لتحضير البوريه (purées) والحساء، وقالب الخضار باللحم (terrines) ولكن حذارِ من إضافة مواد دهنية إليها.

الطهي في قدر مغلقة
(la cuisson à l'étouffée)

تُغسل الخضار وتُقشّر، ثم تقطّع وتوضع في قدرٍ تحتوي عادة على زيت نباتي. لكن في إطار خطتك المضادة للدهون، يمكنك استبدال المادة الدهنية بالماء أو بمرق الخضار، وبإمكانك أيضاً رشّ القليل من ليسيتين الصويا (lécithine de soja) في القدر قبل وضع الخضار فيها.

البوريه (les purées)

تُطهى الخضار على البخار أو تُسلَق، ثم تُهرَس: هكذا يتمّ تحضير البوريه. وتُعتبر البوريه مثالية في إطار الخطة المضادة للدهون، هذا إذا امتنعتَ عن إضافة سيل من الدهنيات مثل الزبدة أو المرجرين، وقشدة الحليب، أو صفار البيض إليها.

قالب الخضار باللحم (les terrines)

يتم تحضيره بإضافة الزبدة أو القشدة أو الحليب إلى بوريه الخضار. لكن في إطار خطّتك المضادّة للدهون، يمكنك فقط أن تضيف إليها حليباً خالي الدسم.

الموس (les mousses)*

ليس هناك أية ضرورة لإضافة الزبدة أو القشدة إلى موسّ الخضار، بل يكفي فقط أن تمزج جيداً بياض البيض المخفوق جيداً مع بوريه الخضار المحضّر دون مواد دهنيّة.

(*) الموس: هريسة خضار ناعمة جداً كالرغوة.

منتدى إقرأ الثقافي

السوفليه (les soufflés)*

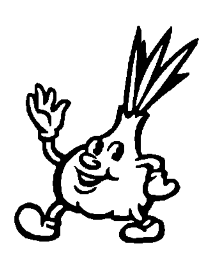
نحضّرها كما نحضّر الموسّ (les mousses)، ثم نطهوها، دون أن نضيف إليها مواداً دهنية بالطبع! ولكي لا تلتصق على القالب، نرش عليه ليستين الصويا (lécithine de soja) أو نستخدم الورق الرقيق (papier sulfurisé).

الخضار المشوية على الأسياخ (les brochettes)

تُغسل الخضار الصغيرة وتُقشّر. ثم تُشَك في سيخ شواء، قبل أن يتم وضعُها في الفرن على نار هادئة. وبدل أن نُمطر هذه «الخضار المسكينة والبريئة» بسيل من الدهنيات، من الأفضل أنّ نرشّ عليها التوابل والأعشاب المنكّهة.

الحساء (le potage)

تُسلق الخضار أو تُطهى على البخار، ثم تُهرس لاحقاً. لكن تُستبدل قشدة الحليب أو الزبدة بملعقة طعام من القشدة المخفّفة الدسم أو بقليلٍ من الحليب الخالي من الدسم.



(*) السوفليه: بوريه خضار يضاف إليه اللحم والبيض أحياناً. يطهى في الفرن حتى ينتفخ، من هنا جاءت تسميته (منفخ Soufflé).

منتدى إقرأ الثقافي

اللحوم والأسماك

هي ضرورية للجسم لانها مصدر للبروتينات رغم كونها ايضاً مصدراً للدهنيات المخباة لكنك سوف تتعلّم بسرعة كيف تحضّرها دون أن تضيف اليها مواداً دهنية.

اللحوم

اللحوم المشوية

ضع اللحم في الفرن (المضبوط على وضعية الشيّ «gril») أو على شوّاية موضوعة مباشرة فوق نار الغاز القوية ولا تضف أية مواد دهنية. في المقابل، يمكنك أن تضيف التوابل والأعشاب المنكّهة كما تشاء.

اللحوم المطهوة في المقلاة

استخدم مقلاة مضادة للالتصاق أو رشّ في المقلاة القليل من ليسيتين الصويا.

اللحوم المطهوة في الفرن

ضع اللحم في طبق مقعّر غير مدهون بالزبدة أو الزيت، ثم أضف إليه كوباً من الماء أو من مرق الخضار ورشّ الكثير من الأعشاب المنكّهة قبل وضعه في الفرن.

الأطباق المطهوّة على نار خفيفة

اختر طنجرة مضادة للالتصاق وضع فيها اللحم المقطّع إلى شرائح أو مكعبات. عندما يصبح

منتدى إقرأ الثقافي

اللحم ذهبي اللون، أضف إليه الخضار المغسولة والمقطّعة، ثم أضف الماء أو مرق الخضار، بدلاً من الزيت أو الزبدة.

اللحم المشوي على الأسياخ

تُشكّ قطع اللحم غير المدهن في سيخ غير مدهون بالزيت. وتُشك مع اللحوم قطع من الخضار (بندورة، فطر، فليفلة) أو قطع من التفّاح، ثم تُرَشّ فوقها الأعشاب المنكّهة وتوضع في الفرن أو على الفحم (barbecue).

اللحم المغلّف بورق الشيّ

احتفظ بهذه الطريقة في الطهو للحم الأبيض، ولا تنسى أن ترشّ عليه، قبل تغليفه بورق الشيّ، التوابل والأعشاب المنكّهة.

الأسماك

الأسماك المغلّفة بورق الشيّ

طريقة الطهو هذه صحيّة جداً. وبإمكانك أن تضيف خلالها ما شئت من التوابل والأعشاب المنكّهة.

السمك المسلوق في ماءٍ غالٍ

إذا تمّ سلقه في الماء فقط، لن يكون ذا طعم لذيذ. لكن لتحصل على نكهة لذيذة لا تغرقه في سيلٍ من الزبدة أو القشدة، بل أضفْ إلى ماء الطهي أعشاباً منكّهة مثل الصعتر والقصعين والشُمرة (fenouil)، والغار...

السمك المطهو على البخار

ضع فيليه السمك على طبقة من الخضار المقطّعة، ثم أضف اليه الأعشاب المنكّهة، وهكذا يصبح جاهزاً للاستهلاك.

السمك المشوي

انقع السمك في الخلّ أو في صلصة مؤلفة بشكل أساسي من الليمون الحامض والماء أو الخل، ثم ضعه على الشوّاية (barbecue) أو في الفرن.

قالب السمك

هذه الطريقة في الطهي صحيّة جداً إذا لم تضف إلى السمك مواداً دهنية. ويُقدّم السمك مع صلصة خفيفة مصنوعة من الجبنة البيضاء الطرية القليلة الدسم والأعشاب المنكّهة والتوابل.

منتدى إقرأ الثقافي

ثمار البحر

إذا تم استهلاكها بدون المايونيز الذي يُرافقها بشكل تقليدي، تصبح ثمار البحر من أنصار الرشاقة. بالإضافة إلى ذلك فهي تقلّل من استهلاكك للطعام، فتقشيرها يتطلب وقتاً طويلاً.

الطهي في فرن الميكروويف

تضافُ رشة من الأعشاب المنكّهة إلى قطعة من السمك المجلّد وبعض الخضار المجلّدة (كراث، بصل، جزر)، ثم يوضع الطبق في فرن الميكروويف لمدّة خمس دقائق فقط: وهكذا تحصل على طبق غذائي خفيف وشهي، يمكنك أن تحضره خلال وقت قياسي، فور عودتك من المكتب.

نصيحتنا

استهلك السمك على الأقلّ مرتين أسبوعياً فالأحماض الدهنية غير المشبعة التي يحتوي عليها تخفّف من نسبة الكوليستيرول في الدم.



منتدى إقرأ الثقافي

البيض

يتمتّع البيض بقيمة غذائية عالية، هذا فضلاً عن كونه غير مكلف. صفار البيض غني بالكوليستيرول، أمّا البياض فيحتوي على بروتينات ذات نوعية ممتازة. لهذا السبب يجب استهلاك البيض باعتدال أو تفضيل استهلاك البياض على الصفار.

البيض المسلوق

لا تضف إليه المايونيز، واترك نصف كمية الصفار في الصحن. أمّا إذا أردت أن تحضّر سلطة منوّعة، فضع فيها مقابل كل أربعة بياضات صفاراً واحداً فقط، أو افصِل الصفار عن البياض فيستطيع كل شخص أن يحضّر طبقه «مع أو بدون صفار».

البيض البرشت (l'œuf mollet)

يُسلق البيض في ماء يغلي، حتى يتجمّد البياض ولكن يبقى الصفار سائلاً. ويؤكل بواسطة الملعقة، مع قطع الخبز المحمص أو بدونه، ولكن بالطبع، دون زبدة أو قشدة.

البيض نصف المسلوق (النمرشت) (l'œuf à la coque)

يختلف عن البيض البرشت فقط في أنّ صفاره ليس سائلاً جداً. استبدل قطع الخبز المدهونة بالزبدة والتي عادة ما تُستهلك مع البيض نصف المسلوق بقطع صغيرة من الخضار المتنوعة:

منتدى إقرأ الثقافي

كرافس، جزر.

البيض المقلي

يُطهى في مقلاة مضادة للالتصاق، أو في مقلاة عادية يُرش فيها القليل من ليسيتين الصويا. لذيذ جداً إذ رافق صحناً من المعجنات، وتذكر أن لا شيء يجبرك على تناول الصفار ولا حتى جزءاً منه.

البيض بالطنجرة (l'œuf cocotte)

استبدل القشدة الكاملة الدسم بالقشدة المخففة أو بالحليب الخالي من الدسم. وتجنّب إضافة جبنة الغروير المبشورة.

السوفليه (le soufflé)

إنّ بياض البيض المخفوق جيداً مثالي لجعل السوفليه ينتفخ. بالمقابل، لن تؤدي القشدة أو الحليب الكامل الدسم أو صفار البيض أو الزبدة إلا إلى إفساد خطتك المضادة للدهون.

البيض المخفوق

تستحقّ هذه الطريقة اللذيذة في الطهي، والتي كانت تُستخدم كثيراً فيما مضى، أن تعود إلى مقدّمة طرق الطهي. ضع في مقلاة أو في طنجرة مضادّة للالتصاق، قليلاً من الحليب الخالي من الدسم (بدلاً من الزبدة أو السمنة)، ثم ابدأ بمزج الصفار مع البياض على نار هادئة جداً. ننصحك باستخدام صفار واحد مقابل كل ثلاثة بياضات.

العجة (les omelettes)

كما بالنسبة للبيض المخفوق، استخدم صفاراً واحداً مقابل كل ثلاث بياضات. وبدلاً من إضافة الغروبير، أو لحم الكتف، أو النقانق الأسبانية، ننصحك بإضافة الفطر، أو البندورة، أو البطاطا المقطّعة إلى مكعبّات، والفليفلة، والثوم، والبصل والكثير من البقدونس والثوم المعمّر (ciboulette). يتمّ الطهي في مقلاة مضادّة للالتصاق أو في مقلاة عادية بعد رشها بليسيتين الصويا.

تذكر

صفار البيض غني جداً بالكولسترول، بينما البياض خالٍ تماماً منه. لذا يجب أن تعتاد خلال تحضير الأطباق المختلفة، على استخدام صفار واحد مقابل كل بياضين أو حتى ثلاثة بياضات.

منتدى إقرأ الثقافي

النشويات وما شابهها

غنية بانواع السكر المركّبة (sucres complexes) وبالألياف الغذائية، وكذلك فقيرة بالدهنيات... هذا إذا استطعنا مقاومة رغبتنا في إضافتها إليها!

الحبوب التي تستهلك خلال الفطور (Cornflakes)

معظم أنواع هذه الحبوب الجاهزة (Cornflakes) فقيرة جداً بالدهنيات. لذا استهلكها كما هي أو أضف إليها القليل من الحليب الخالي من الدسم.

الخبز

اختر الخبز الكامل (الأسمر) لاحتوائه على ألياف غذائية تعطيك إحساساً بالشبع. وتجنّب الخبز بالجوز، فهو غنيّ بالدهنيات، كذلك احذر التوست فأحياناً تدخل المواد الدهنية في تركيبته. أما قطع الخبز المطليّة بالزبدة، فاستبدلها بقطع خبزٍ مطلية بالمربى القليل السكر، أو بقطع خبزٍ عادية.

المعجنات

لا تولّد الكثير من السعرات الحرارية (١١٠ سعرات حرارية في ١٠٠ غرام من المعجنات المطبوخة) كما أنها خالية من

منتدى إقرأ الثقافي

الدهنيات، لذلك فهي حليفتك ضمن خطة الصحة والرشاقة، لكن بشرط ألا تضيف إليها الزبدة أو الغروبير المبشور، أو جبنة روكفور، أو جبنة البارميزان (parmesan). بدلاً من هذه المواد الكثيرة الغنى بالدهنيات، استخدم صلصة بندورة محضّرة في المنزل.

الأرز الأبيض

يُطهى بسرعة، لذلك فهو عمليّ يتماشى مع كل الصلصات... حتى أكثرها دسماً. وعليك تقع مسؤولية استبدال هذه الأخيرة بالصلصات المخففة التي تقابلها. يوصى بالأرز المدوّر (حبة صغيرة) لتحضير طبق الأرز بالحليب الشهي، لكن بشرط أن تستخدم حليباً خالياً من الدسم.

البطاطا

اذا تمّ طهوها بالماء أو بالبخار، لا تولّد الكثير من السعرات الحرارية (٩٠ سعرة حرارية في كل ١٠٠ غرام)، ولكنها تصبح خزّاناً للدهنيات والطاقة إذا قليت في كمية قليلة من الزيت (١٢٦ سعرة حرارية و٨٨٪ من الوارد الحراري ناتج من الدهنيات). أو إذا تمّ قليها (٣٦٢ سعرة حرارية في ١٠٠ غرام و٧٠٪ من الطاقة ناتجة عن الدهنيات).

بإمكانك أيضاً أن تستهلكها على شكل بطاطا پوريه (ولكن استبدل الزبدة بالحليب الخالي من الدسم)، أو أن تتناولها باردة في السلطة، أو مع صلصة الجبنة البيضاء القليلة الدسم.

الخضار المجفّفة

العدس، والفاصوليا الصغيرة، والفاصوليا الحمراء، والبازيلاء المجففة جميعها أطعمة غنيّة بالبروتينات النباتية ذات النوعية الجيدة، بالإضافة إلى كونها فقيرة جداً بالدهنيات، وهذا يجعل استهلاكها ضرورياً. خلال تحضيرك ليخنة الفاصوليا (Cassoulet)، لا تضف الكثير من دهن الإوزّ (حتى لو كانت دهنيات جيّدة غير مشبعة، فغرام واحد من الدهن يولّد دائماً ٩ وحدات حرارية). كذلك استهلك

منتدى إقرأ الثقافي

الفاصوليا الصغيرة والعدس، دون مواد مضافة، سواء أكانت ساخنة أو باردة في السلطة.

الذرة الحلوة المعلبة

خلافاً لما يظنّه الكثيرون، لا تحتوي الذرة الحلوة على الكثير من المواد الدهنية (١,٥ غرام دهنيات في كل ١٠٠ غرام). لذلك لا تتردّد في استخدامها لتحضير السلطات المنوعة.

الحبوب الكاملة

لا تتردد في استهلاكها عدّة مرّات أسبوعياً، فهي غنية بالبروتينات ذات النوعية الجيّدة وبالألياف الغذائية، كما أنها فقيرة بالدهنيات. تجدها في الجناح الخاص بالحمية (الريجيم) في السوبرماركت وكذلك في المتاجر المختصّة. وبإمكانك استهلاكها لوحدها أو مع الخضار.

الدقيق

لتحضير الصلصات والكيك، إختر دقيقاً كاملاً (قمح، حنطة سوداء...) ناتجاً عن الزراعة البيولوجية. وغنيّ عن القول إنّ على هذه الأطباق أن تحتوي على أقل كمية ممكنة من المواد الدهنية. وستجد طرق تحضير الصلصات والحلويات الفقيرة بالدهون في الجزء الثاني من هذا الكتاب في باب «الصلصات».



منتدى إقرأ الثقافي

الحلويات

إن أفضل أنواع الحلويات ليست أغناها بالدهون... وفيما يلي بعض النصائح لتساعدك على استبدال عاداتك الغذائية السيئة بنظامٍ غذائي جديد، صحي ومناصرٍ للرشاقة.

الموس (les mousses)

إنها سهلة التحضير، فهي مؤلفة من پوريه (purée) الفواكه، بياض البيض المخفوق، الجبنة البيضاء القليلة الدسم، والقليل من الهلام (الجيلاتين gélatine) الغذائي. وبإمكانك أن تضيف إليها النكهة التي تفضلها (ڤانيللا، ليمون، شاي، قهوة، برتقال. . .).

سلطات الفواكه

تجد في السوبرماركت جميع أنواع سلطات الفواكه المعلّبة لكن اختر الماركات التي تخلو منتجاتها من السكّر المضاف، بإمكانك كذلك أن تحضّرها بنفسك من فواكه الموسم الطازجة، فهي أقلّ كلفة إذا حُضّرت في المنزل وأكثر غنى بالڤيتامينات. إغسل الفواكه. قشّرها وقطّعها، ضعها في أكواب صغيرة، ثم أضف إليها القليل من عصير الليمون الحامض المعصور حديثاً، ضعها في البرّاد قبل بضع ساعات من تقديمها.

منتدى إقرأ الثقافي

التحلية

توقّف عن استهلاك التحلية (بعد الأكل) الجاهزة، فهي غنية بالدهنيات وبالسكر. بدلاً من ذلك حضّرها بنفسك مستخدماً الحليب الخالي من الدسم، والبيض، والنكهات الطبيعية مثل الفانيلاّ، والليمون والقهوة والكاراميل (caramel) والتوت البري... ولكي تقلّل من الدهنيات فيها، استخدم القليل من صفار البيض. يمكنك كذلك أن تستبدل السكّر بمادّة محلية صناعية قليلة السعرات الحرارية.

التارت (les tartes)

اصنع بنفسك عجينة رقيقة للتارت من الطحين الكامل. واستبدل الزبدة بالقليل من زيت دوّار الشمس، كذلك استبدل السكر بخليط من سكّر الفواكه (الفروكتوز (fructose) ومادّة aspartame المحلّية ثم ضع الكثير من الفواكه على هذه العجينة القليلة السعرات الحرارية.

الميرانج (les meringues)

يُحضّر من بياض البيض، لذلك هو غني بالبروتينات الحيوانيّة ذات النوعيّة الممتازة، وخالٍ من الدهنيّات. ولتتخلّص من بضع سعرات حرارية، استبدل جزءاً من السكر بالفروكتوز وبالمحلّي الصناعي (aspartame).

الكرزية (les clafoutis)

تُحضّر من الفواكه (ضع الكثير منها)، والبيض (صفار واحد مقابل كل ثلاثة بياضات)، ودقيق الذرة maïzena، والسكر (يفضّل استخدام مزيج الفروكتوز والأسبرتام، وهي حلوى لذيذة وفقيرة بالدهنيات.

بوظة الفواكه (les sorbets)

مزيج من الماء والفواكه والقليل من الفروكتوز ومن المحلّي الصناعي aspartame، توضع في الثلاّجة.. تلك هي الطريقة السحرية للحصول على هذه الحلوى الشهية التي يمكنك تناولها بقدر ما تريد. أما إذا أردت الحصول على بوظة بالحليب، فما عليك إلا أن تستبدل الماء بالحليب الخالي من الدسم.

منتدى إقرأ الثقافي

الفواكه المطبوخة
les compotes

يمكن استهلاك جميع الفواكه على شكل كمبوت: التفاح، الإجاص، الخوخ، الموز، المشمش، التوت البرّي، الكشمش (cassis)... أما خلال الشتاء، فيمكنك أن تعد لنفسك حلوى لذيذة من الفواكه المجلّدة وتحضرها على الشكل التالي: تطهو الفواكه المجلّدة بماءٍ أضيفَ إليه الفروكتوز والمحلّي الصناعي aspartame حتى تحصل على الكمبوت. ولإضفاء النكهة، بإمكانك إضافة الفانيلا أو عصير الليمون.

كذلك، بإمكانك تحضير أنواع المربّى أو بوريه (purée) الفواكه، التي يمكن أن تستمتع بتناولها صباحاً، فتدهن طبقة رقيقة منها على قطعة من الخبز الكامل، بدلاً من طبقة الزبدة أو المرجرين.

حلوى الأرز أو السميد بالحليب

إن السميد، سواء أكان كاملاً أم لا، والأرزّ المدوّر خاليان من الدهنيات. لذلك، يمكنك استخدامهما لتحضير أنواع الحلوى الفقيرة بالدهنيات، لكن بشرط أن يتمّ طهوها بحليب خالٍ من الدسم. ولتتخلّص من بعض السعرات الحرارية، استبدل السكر بمزيج الفروكتوز والأسبرتام aspartame.

منتدى إقرأ الثقافي

الصلصات

لا نجد لذّة في الأكل بدون صلصة، لذلك نقدّم لك بعض الحيل الصغيرة لتساعدك على تحضير الصلصات من دون الإفراط في استهلاك الدهنيات.

الجبنة البيضاء

مثالية لتحضير الصلصات التي تقدّم مع الخضار النيئة، مثل الجزر المبشور، الخيار...

اللبن العيران (الزبادي) القليل الدسم

بإمكانك استخدامه لتحضير الكاري (curry) إذا لم يتوفّر حليب جوز الهند (انتبه: على العكس من جوز الهند، لا يحتوي حليب جوز الهند على الدهنيات).

عصير البندورة المركّز (زبّ البندورة)

اختر الأنواع التي لم تُضف إليها مواد دهنية أو سكّر. فرُبّ البندورة يعطي نكهة طيبة لصلصة خفيفة الطعم ولا تنس أن تمزجه بقليل من الماء الفاتر قبل إضافته إلى صلصة أو طبق ساخن.

الخلّ

هناك الكثير من أنواع الخلّ التي أضيفت إليها نكهات مختلفة مثل نكهة الكراث الأندلسي (échalote) والعسل والتوت البرّي... يمكنك استخدام الخل مع الصلصات الساخنة، أو إضافته إلى طبق ما في نهاية الطهي. كما يمكن استخدامه بارداً في صلصة

منتدى إقرأ الثقافي

الخلّ، فهو يطيّب الطعم دون أن يحتوي على موادٍ دهنيّة.

الماء ومرق الخضار

يمكّنك من تذويب صلصة كثيفة ومن تقليب قطع صغيرة من اللحم أو الخضار في مقلاةٍ على النار دون إضافة مواد دهنية إليها. يخلو مرق الخضار من الدهنيات كما يحتوي على القليل من السعرات الحرارية، ولكن على الكثير من الفيتامينات والأملاح المعدنية.

دقيق الذرة (maïzena)

يُصبح هذا الدقيق كثيفاً عندما يُطهى، لذلك، بإمكانه أن يحلّ محلّ الزبدة أو المرجرين اللتين تُستخدمان في الصلصات التقليدية الساخنة. وللحصول على أفضل النتائج، إمزج دقيق الذرة مع القليل من الماء قبل إضافته إلى الصنف الذي يتمّ تحضيره.

الأعشاب والتوابل: الطعم وليس الدهون

استخدم الأعشاب المنكّهة كما يحلو لك، فهي تطيّب الصلصات. نذكر من هذه الأعشاب والتوابل:

- **الشِبث (aneth): طعمه يشبه اليانسون، ويُستخدم للصلصات الباردة والسمك.**
- **القرفة (cannelle): تستخدم للفواكه المطبوخة (compote) وللسميد.**
- **الكاري (curry): هو خليط من التوابل، ويُستخدم للحم الأبيض.**
- **الكمون (cumin): يُسهّل عملية الهضم.**
- **البقدونس الافرنجي (cerfeuil): طعمه يشبه اليانسون.**
- **الغار (laurier): يُستخدم للأسماك وللحم المسلوق مع الخضار.**
- **البقدونس (persil): غني بالفيتامين A و C وبالحديد.**
- **اكليل الجبل (romarin): ذو مزايا منشّطة.**
- **الصعتر (thym): معروف منذ زمن بعيد بمزاياه المطهرّة.**
- **صعتر البرّ (sarriette): يُستخدم لأطباق السمك والمشاوي.**

منتدى إقرأ الثقافي

الحليب الخالي من الدسم

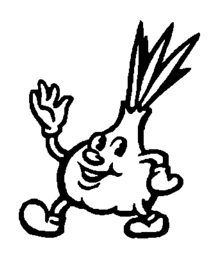
يمكنه، ولحسن الحظ، أن يحلّ محلّ الحليب الكامل الدسم أو القليل الدسم. استخدمه في الصلصات الساخنة بدلاً من الكريما الطازجة بعد أن تمزجه بالقليل من دقيق الذرة.

صلصة الصويا

تعطي اللحوم والخضار نكهة طيبة، وهي خالية تقريباً من السعرات الحرارية، كما أنها لا تحتوي على المواد الدهنية. لذلك، بإمكانك استخدامها كما تشاء لتحضير الصلصات الساخنة أو الباردة.

عصير الفاكهة

إنّ إضافة القليل من عصير الفاكهة (ليمون، برتقال، كريبفروت، تفاح، توت بري...) يعطي نكهة طيبّة للصلصة.



منتدى إقرأ الثقافي

الفصل الرابع

وجبةً بعد وجبة، خفّفوا نسبة المواد الدهنية في أطباقكم

هناك طرق سهلة تمكّنك من خفض كمية المواد الدهنية التي تدخل معدتك خلال الفطور.

الفطور

• استبدل المرجرين أو الزبدة بطبقة رقيقة من المربّى، شرط أن تكون قليلة السكر وغنية بالفواكه.

• لا يحتوي الخبز الأبيض على سعرات حرارية أقلّ من خبز القمح الكامل (الأسمر)، بل هو فقط أقلّ غنى بالألياف الغذائية. إذا لم تكن قادراً على الاستغناء عنه. فلا مانع من أن تستهلكه مرّة كل يومين. أما في الأيام الأخرى، فاختر الخبز الكامل لغناه بالألياف. وكما سبق وذكرنا، تحبس الألياف قسماً من الدهنيات التي يتمّ التخلّص منها عن طريق البراز دون أن يمتصها الجسم.

• إحذر التوست والخبز السويدي المحمّص (pains grillés suédois) فقد يكون أعدّ بالزيت النباتي المهدرج الذي يحتوي على أحماضٍ دهنية مشبعة.

• تجنب البسكويت الجاهز أو

منتدى إقرأ الثقافي

المعد في المنزل، الذي غالباً ما يكون غنياً بالدهنيات (زبدة، زيت، بيض..) وبأنواع السكر التي يرتفع فيها مؤشر تحلون الدم. استبدل البسكويت بخبزٍ أو بتوستٍ خاليَيْن من المواد الدهنية.

• استبدل مشتقّات الحليب الكاملة الدسم أو تلك التي خُفِّف فيها الدسم إلى النصف بمنتجات يقلّ فيها الدسم: جبنة بيضاء، لبن (زبادي) منكّه أو طبيعي، سواء أكان محلّى بسكر صناعي أم لا.

• استبدل البيض البرشت أو المقلي بأحد مشتقات الحليب القليلة الدسم، الغنية بالبروتينات والفقيرة بالدهنيات بشكل عام. إن الفطور على الطريقة الانكليزية أو الأميركية أو الألمانية، غنيّ جداً بالمواد الدهنية. فالبيض، والنقانق واللحم، مواد غنية بالدهون المشبعة، لذا استبدلها بفطور صحي يضمّ فاكهة طازجة، أحد مشتقات الحليب القليلة الدسم، وأحد السكريات التي ينخفض فيها مؤشّر تحلون الدم.

• يمكنك أن تستبدل الخبز المدهون بالمربّى بحصة من الحبوب الجاهزة (Cornflakes) (يمكن أن تضيف إليها حليباً خالياً من الدسم): فمعظمها لا يحتوي إلا على القليل من المواد الدهنية، ولا تنسَ أن تراقب دائماً المعلومات الغذائية الموجودة على العلبة.

• استبدل كرواسان الصباح التقليدي (١٨٣ سعرة حرارية، ٩ غرامات من الدهنيات، أي أن ٤٤٪ من الوارد الحراري ناتج عن الدهنيات) بحصة من الكورنفليكس أو بقطعة خبز كامل (أسمر) مدهونة بالمربّى.

• الفواكه حليفةٌ لرشاقتك وصحتك، فهي غنية بالألياف الغذائية والفيتامينات وخالية من الدهنيات. اخترها حسب الموسم: تفاح، إجاص، مشمش، دراق، نكتارين (nectarine) كيوي، مانجا..، ولكن لا ترضخ أبداً لإغراء الفواكه الزيتيّة، الغنية جداً بالدهنيات (جوز، بندق، لوز...).

• إذا كنت تحب الحبوب، فلا

منتدى إقرأ الثقافي

مانع من أن تستهلك حصة صغيرة من كرات الشوفان، أو الأرز، أو الصويا، المحضّرة بواسطة الماء أو الحليب الخالي من الدسم، أو الـمـويـزلـي (muesli) الـذي يـتـمّ تحضيره حسب الوصفة التالية:

مويزلي Muesli

المقادير لشخصٍ واحد

- ملعقتا طعام من الحبوب الجاهزة
- تفاحة صغيرة مغسولة ومقطعة إلى مكعّبات
- عصير نصف ليمونة حامضة
- بعض حبوب الزبيب
- ١٠٠ غرام من الفواكه الطازجة المقطعة.
- ٢٥٠ ميليليتر من الحليب الخالي من الدسم أو ٢٥٠ غرام من الجبنة البيضاء القليلة الدسم.

قطّع التفاحة إلى مكعبات، ثم رشّ عليها عصير الليمون. أضف إليها الزبيب والفواكه المقطعة إلى مكعبات، والحبوب.

ثم أضف الحليب، أو امزج الخليط جيداً مع الجبنة البيضاء التي تضيفها حسب رغبتك.

وهكذا تصبح جاهزة للأكل.

منتدى إقرأ الثقافي

الغذاء والعشاء

سواء تناولت الوجبات الرئيسية في البيت أو في الخارج، فبإمكانك دائماً أن تجعلها وجبات متوازنة، هذا إذا لم تقع في فخ الدهنيات، المخبّأة منها وغير المخبّأة!

• أضف إلى الخضار النيئة صلصة مخففة من المواد الدهنية تجدها في السوبرماركت، أو صلصة محضّرة في المنزل فقيرة بالمواد الدهنية (راجع الوصفات في الجزء الثاني من هذا الكتاب، باب الصلصات)

• بإمكانك كذلك أن تستهلك الخضار النيئة كما هي، أو أن تقطّعها وتغمرها بصلصة تصنعها من الجبنة البيضاء المخففة والأعشاب المنكّهة.

• استهلك الخضار الناتجة عن الزراعة البيولوجية نيّئة ومغسولة ولكن غير مقشّرة، فالقشور تحتوي على ألياف غذائية. وكما ذكرنا سابقاً، من حسنات الألياف الغذائية أنها تحبس جزءاً من الدهنيات، التي يتخلّص الجسم منها عن طريق البراز قبل أن يمتصها.

• حذار من شراء أطباق السلطة الجاهزة، فالزيت المضاف إليها يمكن أن يرفع قيمتها الحرارية إلى عشرة أضعاف.

• بإمكانك أن تستهلك أطباقا

منتدى إقرأ الثقافي

مقبلة جاهزة، بشرط أن تكون المواد الدهنية فيها قليلة، لا تطمئن دائما لكلمة «خفيف» أو «مخفف» أو «خالي من الكوليستيرول» المكتوبة على المنتج، بل إقرأ بعناية المعلومات الغذائية المدوّنة على العلبة.

• بدل أن تشتري بيتزا مجلّدة جاهزة، بإمكانك أن تصنعها بنفسك وذلك بواسطة عجينة البيتزا الجاهزة (الخالية بالطبع من المواد الدهنية). استبدل اللحم، والموزاريلا، والجبنة، والبيض، والنقانق الحرّة، بالخضار: بندورة، وصلصة بندورة مطهوّة دون مواد دهنية، قلب الأرضي شوكي، فطر طازج، بصل، ثوم، هليون.. وتجنّب الصلصة الحرّة، التي غالباً ما تُحضّر من زيتٍ نُقِع فيه الفلفل.

• إذا لم يكن بإمكانك أن تحضر البيتزا بنفسك، إختر الحشوات الجاهزة الفقيرة بالدهون، أو استبدل العناصر التي تكثر فيها المواد الدهنية بما يوازيها من عناصر فقيرة بالدهون.

• استبدل الغروييز بالمحار القليل الدسم، الحليب والكريما بالحليب الخالي من الدسم، واستخدم مقابل كل بياضين صفاراً واحداً فقط. أما بالنسبة للعجين، فاصنعه من مواد فقيرة بالدهنيات، وضع فيه ماءً، طحيناً كاملاً، ملحاً، قليلاً من الزيت، وصفاراً واحداً مقابل كل بياضين.

• اطهُ جميع اللحوم والأسماك، وهي أطعمة غنية بالدهنيات، دون إضافة أية مواد دهنية إليها.

• حفاظاً على صحتك، استبدل، كلّما أمكن، أطباق اللحم التي تتناولها، بأطباق من السمك القليل الدهن.

• السلمون المدخّن والكافيار أطعمة كثيرة الدهن، لذلك لا تفرط في تناولها.

• أعد سندويشات لذيذة مستخدماً الخبز الأبيض أو الكامل (الأسمر)، والخضار النيئة (بندورة، خيار...) والخس الأخضر، وشرائح مدوّرة من البيض المسلوق الذي نُزع صفاره، والطون، أو أصابع السمك وسرطان البحر. وتجنّب

منتدى إقرأ الثقافي

سندويشات الزبدة واللحوم المصنّعة.

• لا داعي إلى إضافة القشدة إلى الحساء، فالقليل من الحليب الخالي من الدسم يكفي.

• الطحينيات ومشتقاتها (المعجّنات، الخضار المجفّفة، الحبوب...) فقيرة بطبيعتها بالدهنيات. لكن الخطر يكمن في ما تضيفه إليها من زبدة، أو قَشدة، أوجبنة مبروشة، أو لحم كتف أو لحمٍ مفروم...

حضّر أصنافاً من البوريه الخفيفة، مستخدماً الخضار المسلوقة بالماء والحليب الخالي من الدسم.

• لكي تتخلّص من فائض الصلصة في طبق اللحم الذي تحضّره، استخدم ورقتين ماصّتين، فهذا يجنّبك استهلاك بضع غراماتٍ من المواد الدهنية.

نصيحتنا

استبدل لوح الشوكولا الذي تتناوله خلال فترة الصباح أو بعد الظهر بحبة فاكهة أو حصة من الجبنة البيضاء المخففة.

الفصل الخامس

تناولوا طعامكم في الخارج، من دون أن تغرقوا أنفسكم في بحيرة من المواد الدهنية

ليس من السهل دائماً أن نتقيد بخطّة مضادة للدهون إذا كان مزاجنا أو ربّما ظروف عملنا، يدفعاننا لتناول معظم وجباتنا في الخارج. في ما يلي نقدم إليك بعض الطرق البسيطة التي تمكنك من احترام خطّتك، من دون لفت انتباه من يشاركك الطعام ومن دون أن تستسلم للإغراء.

الكافيتيريا (cantine)

• اختر مطاعم الخدمة الذاتية (self service) - بدل المطاعم التي تُقدم الأطباق فيها جاهزة، من دون إمكانية للاختيار.

• الخطأ الذي يرتكبه الاشخاص الذين يتناولون غداءهم في الكافيتيريا هو أنهم يتناولون طبقاً رئيسياً واحداً فقط، ظناً منهم أنهم بذلك يقلّلون من السعرات الحرارية: بفتاك مع بطاطا مقلية، بيتزا، غراتان البطاطا مع اللّحم... ولكن لا تنخدع فلا مانع من تناول ثلاثة أطباق بدل طبق واحد ما دمت تختار أطباقاً قليلة الدهنيات.

منتدى إقرأ الثقافي

• إذا اخترت ثلاثة أطباق إحذر الدهن المخبأ فيها: أضف ملعقة صلصة واحدة إلى الخضار أو استغنِ عنها إذا أمكن. اختر لحماً غير مدهن أو سمكاً مع الخضار بدلاً من لحم البقر والصلصة، واختر أحد مشتقات الحليب القليلة الدسم بدل الحلوى.



منتدى إقرأ الثقافي

المطعم

• اطلب مياهاً غازيّة قليلة الملح (مثل Perrier)، تجنّب الفول السوداني، والزيتون، والمقبلات الأخرى الغنيّة بالدهنيات.

• اشرب كوباً كبيراً من الماء قبل البدء بالطعام، فهذا يساعدك على التحكم بشهيتك.

• حين تطلب السلطات والخضار النيئة، الفقيرة بالدهون بطبيعتها، لا تدع الطاهي في المطعم يغرقها في سيل من الصلصات، بل اطلب إلى النادل أن يأتيك بالصلصة على حدى. هكذا، يصبح بامكانك أن تضيف القليل منها إلى خضارك، أو أن لا تضيف شيئاً على الإطلاق.

• بإمكانك أن تأكل الخبز، لأنه فقير بالدهنيات، ولكن تجنّب دهنه بطبقة كثيفة من الزبدة.

• إنّ صحن اللحوم المصنّعة، الذي تقدّمه معظم المطاعم، لا يجب أن يكون موجوداً ضمن قائمة طعامك.

• إنّ طبق السمك المطبوخ قليل الدهنيات عادة. لذلك، يُفضّل استهلاكه على استهلاك لحم الأرانب أو الدواجن.

• صحيح أن السلمون المدخّن مدهن، لكنه يحتوي على دهون جيدة متعددة غير مشبعة، لذلك فهو أفضل من اللحوم الغنية بالدهون المشبعة.

• استبدل البطاطا المقلية بالبطاطا المسلوقة، بالخضار، بالأرز، أو بالسلطة التي تُقدَّم صلصتها على حِدى.

• بدلاً من طبق اللحم، أطلب طبقاً من السمك غير المدهن.

• تجنّب الفطائر المقلية، والأطباق التي تحتوي على الصلصة، واللحوم البانيه. اختر بدلاً منها اللحوم والاسماك المشوية، أو المطهوة في الفرن.

• إذا كنتَ تتناول غداءك في سناك، ننصحك بسندويش جبنة بلون زبدة عوضاً عن سندويش

منتدى إقرأ الثقافي

اللحم البارد بالجبنة والزبدة الغني جداً بالدهن، أو الستيك التقليدي مع البطاطا المقلية، الذي يعتبر قنبلة دهنيّات.

• استبدل المعجنات بالجبنة والصلصة البيضاء وتارت الكرّاث والبصل والجبنة بطبق من الأرز والسمك المسلوق.

• الكسكسي طبق صحّي ومتوازن جداً، بشرط أن نضع فيه القليل من اللحم فالأطباق التي تجمع بين الحمّص والبرغل تمدّ الجسم ببروتينات نباتيّة ذات نوعية جيدة. بما فيها جميع الأحماض الأمينية الضرورية للجسم.

• إذا كنت تملك الخيار، ننصحك بالمطاعم الصينيّة: فأطباق الدجاج التي تُقدّم فيها عادة مع الأرز، فقيرة بالدهنيات فاختر قطعة صغيرة من جبن الكممبير (camembert) (التي تحتوي عادة على ٤٥٪ من المواد الدهنية)، حاشَ كلياً جبنة نوشاتيل والبري (Brie)، والجبن الأزرق (Bleu)، لها تحتوي على ٥٠٪ من المواد الدسمة على الأقل.

• إذا كنت تجهل عناصر طبق ما، لا تتردّد في طلب تفسيرات حولها، بدل أن تجد نفسك أمام طبق غني بالدهنيات، لا يتلاءم مع خطتك المضادة للدهون.

• لا تتردّد في ترك نصف طعامك في الصحن، خاصة إذا قُدّم لك الطعام بسخاء. بهذه الطريقة، تتخلص من نصف الدهنيات، دون أن تزعج أحداً.

• لا تشرب الكحول. لا تنسَ أن الكبد يعجز، خلال تفتيته للكحول، عن تفتيت الدهون.

• لا تتناول الحلويات الكثيرة الدسم مثل موسّ الشوكولا، بوظة بالكريما الشانتيي، حلوى البروفيتيرول.. اختر الموسّ أو سلطة الفواكه، بوظة الفواكه.. أو انتقل مباشرة إلى شرب القهوة أو إلى دفع الفاتورة.

• رغم أنّ قطعة الشوكولا المرّة التي تُقدَّم مع القهوة مغرية جداً، لكنها تحمل ٣ غرامات من الدهنيات، وتمدّك بالتالي بـ ٢٧ سعرة حرارية. لذلك، من الأفضل لك أن تضع قطعة من السكر في قهوتك وتترك الشوكولا لمن يهمّه الأمر.

منتدى إقرأ الثقافي

أنت مدعو

ليس من السهل دائماً أن تلتزم بخطتك المضادة للدهون إذا كنت مدعواً لتناول الطعام لدى الأصدقاء. في ما يلي بعض النصائح البسيطة التي يمكنك تطبيقها دون أن تلفت الانتباه، ودون أن تخيّب أمل أصدقائك وكذلك، دون أن تتخلّى عن قرارك بمقاطعة الدهون.

• خلال الأيام التي تسبق الدعوة، إحرص على أن يكون غذاؤك فقيراً بالدهون بشكل ملحوظ.

• قبل أن تذهب، إشرب كوباً كبيراً من الماء أو من الصودا الخالية من السكر. بإمكانك أن تتناول أيضاً بياض بيضتين مسلوقتين أو قليلاً من الجبنة البيضاء القليلة الدسم.

• عندما تقدم المشروبات قبل الطعام اطلب قدحاً من المياه المعدنية الطبيعية أو الغازية، أو قدحاً من الصودا الخالية من السكر، أو كوباً من عصير الفواكه.

• تجنّب المكسرات الغنية بالدهنيات: الفول السوداني، الفستق، اللوز والبندق. وفي الواقع، إنّ معظم أنواع البسكويت المالح ينتمي إلى هذه الفئة.

ذلك، تناول بدلاً منها البرتزل أو

منتدى إقرأ الثقافي

بعض الامثلة

المقبلات

اختر	تجنب
نصف ثمرة كريبفروت	أفوكادو (مزيّن أو بدون تزيين)
قلب الأرضي شوكي مع صلصة من الجبنة البيضاء	سلطة بطاطا مع الزيت والدهن
	سلطة جبنة الماعز الساخنة
بيض مسلوق مع مايونيز (اترك الصفار والمايونيز)	بيض مسلوق مع مايونيز (مع الصفار والمايونيز)
قريدس	طبق من اللحوم المصنعة
سلطة طماطم	معجنات باللحم وقشدة الحليب
خيار	لحم مطبوخ بالخضار.

طبق رئيسي

اختر	تجنب
كسكسي (couscous) قليل اللحم وخالٍ من الصلصة	كسكسي بلحم الخروف أو بالنقانق الحارة (كثيرة الفلفل)
بيتزا بالخضار	بيتزا بالجبنة / المارتديلا / البيض
سمك مشوي (ملفوف بورق الشي) / فاصوليا خضراء	سمك مقلي / أرز بالكريما
لحم عجل / دجاج (دون جلد) أو حبش / بازيلاء وجزر	ستيك مفروم / بطاطا مشوية مع الزبدة
فيليه سمك / تفاح مطهو على البخار	غراتان السمك بالكريما
سباغيتي مع ثمار البحر	سباغيتي كاربونارا (carbonara)

التحلية

اختر	تجنب
لبن (زبادي) طبيعي قليل الدسم	لبن (زبادي) مصنوع من الحليب الكامل الدسم
لبن (زبادي) منكّه قليل الدسم	جبنة بيضاء تزيد نسبة الدسم فيها عن ٢٠٪
فواكه	حلويات
جبنة بيضاء قليلة الدسم	موس الشوكولا
سلطة الفواكه	كريم كاراميل
بوظة الفواكه أو موسّ الفواكه	بو[illegible]كولا أو غيره

منتدى إقرأ الثقافي

البوشار، فهي أطعمة فقيرة بالدهون مبدئياً.

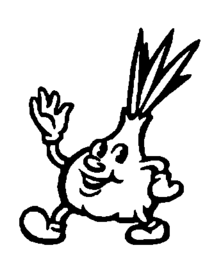
• بدل أن تطلب كأساً آخر من الشراب، أو أن تستمر بالتهام المكسّرات، إمضغ علكة.

• أطلب من مضيفتك ألا تسكب لك الكثير في صحنك، وارفض بأدب إن تمّ تمرير الصحن إليك مرّة أخرى. وكذلك لا شيء يمنعك من ترك جزء من الأطعمة «الخطرة»، فلا أحد سيلحظ هذا.

• لا تنسَ أبداً أن الأكل بطريقة أفضل يعني امتصاص كمية أقلّ من الدهنيات.

• لا تعلن أنك تتبع حمية أو أنك تراقب ما تأكل وإذا ما سُئلتَ عن سبب نقص شهيّتك للطعام، تحجّج بأنك عانيتَ من وعكة خلال الليلة الماضية وأنّ معدتك لا تزال مضطربة.

• لا جدوى من الترويج للخطة المضادة للدهون بينما تجلس على طاولة الطعام. فلربّما أزعج ذلك مضيفتك، أو حمل أحد المدعوّين على البدء بتعداد مزايا شرائح اللحم المقلية أو الزبدة الموضوعة على النار.



منتدى إقرأ الثقافي

انت تستقبل ضيوفاً

• استبدل الفواكه الزيتية التي تُقدَّم مع المقبّلات، وكذلك المشهيات الأخرى الغنية بالدهنيات بخضار نيّئة مقطعة إلى شرائح: زهر القرنبيط، جزر وكرفس مقطّع إلى أصابع، بصل صغير منقوع في

خلال النزهات

• حضّر سندويشات من الخبز الكامل (الأسمر) والخضار النيئة، وبياض البيض، أو لحم صدر الحبش أو الدجاج، أو الطون.

• بإمكانك كذلك أن تحضّر سلطة مركّبة، من المكوّنات التالية: خسّ أخضر، بياض بيض، بندورة، طون (غير محفوظ بالزيت). خيار، زهر البلح (cœurs de palmiers).

• حضّر صلصة على حِدى لمن يرغب.

• إن بضعة رؤوس بندورة تلتهمها بعد أن ترشّها بالملح قادرة على تسكين جوعك تماماً مثل سلطة البندورة والموزاريلا الغارقة في بحرٍ من الصلصة.

• استبدل التشيبس بحبوب الذرة المملّحة والخالية من المواد الدهنية، التي تجدها في المتاجر المختصّة.

• بالنسبة للتحلية، بإمكان فواكه الموسم الطازجة (دزاق، نكتارين، خوخ، ...) أن تحلّ محلّ الكاتوه التقليدي المصنوع من الزبدة والدقيق والسكر والبيض، والمليء بالدهنيات.

• أما ألواح الشوكولا، والبوظة، وما شابهها، فابتعد عنها كلياً. فهي على أية حال ستذوب قبل أن تنتهي من تناول سلطتك المنوعة.

منتدى إقرأ الثقافي

الخلّ، كبيس الخيار الصغير.

• بإمكانك كذلك أن تحضّر مقبّلات مبتكرة وفقيرة بالدهون وذلك من قطع الخبز المدهونة بصلصة مصنوعة من جبنة بيضاء طرية قليلة الدسم، والثوم، ومغطّاة بدوائر الخيار.

• أمامك فرصة لاختيار الأصناف الموجودة على لائحة الطعام، لذلك اخترها بعناية مفضّلاً الأطباق اللذيذة، ذات الشكل الجميل والفقيرة بالدهنيات:

- سمك مسلوق أو خضار كطبقٍ أول، ويوفيه خضار نيئة مع صلصاتها (يمكنك أن تحضّر الصلصة التقليدية المصنوعة من الزيت والخلّ. ولكن لا أحد سيجبرك على أن تضع منها على خضارك)

- سمك ملفوف بورق الشيّ ومطهو في الفرن، سمك مطهو بمرق متبّل، أو سمك مشوي مع خضار مقطّعة، بوريه، أرز، أو حبوب كاملة.

- لا تضع الصلصة فوق السلطة بل قدّمها على حدى

- بالنسبة للأجبان، قدّم أنواعاً مختلفة فقيرة بالمواد الدهنية. لكن على أي حال لن يجبرك أحد على أن تأكل منها.

- بالنسبة للحلويات، قدّم بوظة فواكه مزيّنة بشكل جميل وموضوعة في أكواب مثلّجة، سلطة فواكه موضوعة في ثمرة كبيرة مفرغة (بطيخة مثلاً)، ثمرة أناناس مقطعة، مختلف أنواع موسّ الفواكه المزيّنة بأوراق النعنع... فمتعة النظر تفوق بالتأكيد متعة تناول الدهنيات.

• أطه أطباقك، وخاصة أطباق اللحوم، دون مواد دهنية، وذلك من خلال اختيار طرق الطهي المناسبة: في الفرن، على الشوّايه، في المقلاة، على شوّاية الفحم، في المرق المتبّل، أو في الماء دون أية مواد دهنية مضافة.

• لا داعي لتناول الكثير من الطعام كونك المضيف وتريد أن تكون المثل الذي يُقتدى به. بل على العكس، لديك الفرصة لتناول القليل من الطعام، وبالكمية التي تناسبك.

منتدى إقرأ الثقافي

الجزء الثاني

الوصفات

- المقبلات والحساء والثريدة (الحساء المطحون المركز)
- اللحوم
- الأسماك
- الخضار
- النشويات
- الحلويات
- الصلصات

منتدى إقرأ الثقافي

المقبلات والحساء والثريدة

سلطة المعكرونة مع التوابل

مدة التحضير: ١٥ دقيقة ـ مدة الطهي: ٢٠ دقيقة

المقادير لأربعة أشخاص

- ٣٠٠ غرام من المعكرونة (معكرونة عادية، أو معكرونة عريضة، أو أي صنفٍ آخر)
- كوسى عدد ١
- بصلة واحدة، فصّ من الثوم، رشّة فلفل
- رشة من جوزة الطيب المطحونة، ملح وبهار

١ ـ توضع كمية كبيرة من الماء المالح في قدر على النار وتُترك حتى تغلي.

٢ ـ في هذه الأثناء، يُقشّر الثوم والبصل ثم يُفرمان. يُغسّل الكوسى بعناية ثم يُقطّع إلى مكعبات صغيرة جداً.

٣ ـ عندما يغلي الماء، توضع المعكرونة فيه، وتترك لكي تنضج مع تحريكها من وقتٍ إلى آخر.

٤ ـ في هذه الأثناء، يوضع الكوسى والثوم والبصل على النار في مقلاة مضادة للالتصاق، ويقلّبان، ثم يضاف الفلفل وجوزة الطيب والملح والبهار. . إذا بدأت الخضار بالالتصاق في المقلاة، يمكن اضافة القليل من الماء أو مرق الخضار إليها.

٥ ـ عندما تنضج المعكرونة، تصفّى من الماء وتوضع في وعاء، ثم تضاف إليها الخضار المطهوة. تُخلط جيداً ثم تُقدّم.

معلومات غذائية

١٦٥ سعرة حرارية للشخص الواحد.
الدهنيات: صفر ٪ من الوراد الحراري.

منتدى إقرأ الثقافي

سلطة الخضار الثلاثة النيئة

مدة التحضير: ١٥ دقيقة ـ لا تحتاج لطهي

المقادير لأربعة أشخاص

- حبتا لفت صغيرتان
- كوسى عدد ٢
- ١٠٠ غرام من السبانخ الطازج
- حفنة من الزبيب
- ملح وبهار

١ ـ يُنقع الزبيب في القليل من الماء الساخن. يُغسل الكوسى واللفت جيداً تحت ماء الحنفيّة بواسطة فرشاة الخضار. يُبشر اللفت، ويُقطع الكوسى إلى دوائر ثم إلى أرباع دوائر صغيرة.

٢ ـ تُطوى كل من أوراق السبانخ على طول عرقها الرئيسي، ثم يُنزع ساقها على طول الورقة.

٣ ـ تُغسل الأوراق جيداً، وتُفرم فرماً خشناً. ثم تُخلط الخضار الثلاثة.

٤ ـ يضاف عصير الليمون الحامض إلى السلطة، ثم يُرشّ عليها الملح والبهار.

٥ ـ يُصفى الزبيب من الماء، ويُضاف إلى السلطة. تُقدّم فوراً.

معلومات غذائية
١٧٩ سعرة حرارية للشخص الواحد.
الدهنيات: صفر٪ من الوارد الحراري.

منتدى إقرأ الثقافي

سلطة الشمار مع البرتقال

مدة التحضير: ١٥ دقيقة ـ مدّة الطهي: ٣ دقائق

المقادير لأربعة أشخاص

- **٤ بصلات صغيرة من الشمار**
- **خسة واحدة**
- **برتقال عدد ٢**
- **ليمون حامض عدد ١**
- **٦٠ غرام من الجبنة البيضاء الطرية القليلة الدسم**
- **ملح وبهار**

١ ـ توضع كمية كبيرة من الماء المملّح في قدرٍ على النار وتترك حتى تغلي.

٢ ـ تُنزع الأجزاء غير الصالحة للأكل من الشمار، ثم يُغسل ويوضع قليلاً من الوقت في قدر الماء الغالي. يُصفّى ويُفرم فرماً خشناً، ثم يوضع في وعاء السلطة.

٣ ـ تُغسل أوراق الخس ثم تُقطّع إلى أوراق صغيرة، وتُخلط جيداً مع الشمار المفروم.

٤ ـ تُغسل برتقالة وتُقطّع إلى أرباع دوائر ثم تضاف إلى الخضار.

منتدى إقرأ الثقافي

٥ ـ تعصر البرتقالة المتبقّية والليمونة الحامضة، تضاف الجبنة البيضاء الطرية إلى العصير، ثم يُخلط المزيج جيداً ويضاف اليه الملح والبهار.

٦ ـ تضاف الصلصة إلى الخضار والبرتقال وتخلط جيداً. يقدم فوراً.

معلومات غذائية

٧٥ سعرة حرارية للشخص الواحد

الدهنيات: صفر ٪ من الوارد الحراري.

سلطة القريدس مع الهليون

مدة التحضير: ٣٠ دقيقة ـ مدّة الطهي: ٢٠ دقيقة

المقادير لأربعة أشخاص

- ٢٥٠ غرام من القريدس الرمادي
- ٥٠٠ غرام من الهليون الطازج أو ٢٥٠ غرام من رؤوس الهليون
- خسّة طازجة من أي نوع من أنواع الخس
- كرّاث أندلسي عدد ١
- ١٠٠ غرام من الجبنة البيضاء الطرية القليلة الدسم
- فصّان من الثوم، غصن طرخون (estragon)
- ملعقة طعام من الخلّ المنكّه، ملح وبهار

١ ـ يُغسل الهليون ويُقشّر، ثم يُطهى لمدة ١٥ دقيقة في ماءٍ غالٍ مالح. بعد أن يُصفّى من الماء، تُنزع السيقان ويُحتفظ بالرؤوس.

٢ ـ يُطهى القريدس ثم يُقشّر. يُصفّى ويُترك حتى يبرد.

٣ ـ تُغسل الخسة جيداً، ثم تنزع أوراقها.

٤ ـ تحضّر الصلصة على الطريقة التالية: يُمزج الخلّ وعصير الليمون، والكرّاث الأندلسي والثوم المفرومين، والجبنة البيضاء الطرية. ثم يضاف الملح والبهار إلى المزيج.

٥ ـ توضع الخسة في وعاءٍ للسلطة، وتضاف إليها أوراق الطرخون المقطّعة، والقريدس المقشّر، وأخيراً رؤوس الهليون. ثم تضاف إليها الصلصة، وتُقدّم.

معلومات غذائية

١٢٧ سعرة حرارية للشخص الواحد.
٧٪ من الوارد الحراري على شكل دهنيات.

منتدى إقرأ الثقافي

قالب الخضار مع الجبنة البيضاء الطرية

مدة التحضير: ٢٠ دقيقة ـ مدّة الطهي: ٤٥ دقيقة

المقادير لأربعة أشخاص

- كرفس عدد ٢، كرّاث عدد ٢، بصل عدد ٢
- ٢٠ غرام من الحبوب المطبوخة مسبقاً (شوفان، أرز، صويا...)
- ١٠٠ غرام من الجبنة البيضاء القليلة الدسم
- بياض بيضتين، عرق بقدونس، ملح وبهار

١ ـ يُغسل الكرفس والكرّاث، ويُقطعان إلى دوائر.

٢ ـ يُقشر البصل ويُفرم فرماً ناعماً.

٣ ـ يُحمر الكرفس والبصل في مقلاة مضادّة للالتصاق. وإذا بدأت الخضار بالالتصاق في المقلاة، يضاف إليها القليل من الماء أو من مرق الخضار.

٤ ـ تُرفع عن النار وتُصبّ في وعاء كبير، ثم تضاف إليها الحبوب بعد أن تجرش إلى قطع متوسطة.

٥ ـ يخلط المزيج جيداً حتى يصبح متجانساً.

٦ ـ تضاف إليه الجبنة الطرية ببطء مع الاستمرار في التحريك.

٧ ـ يضاف الملح والبهار وبياض البيضتين والبقدونس المفروم.

٨ ـ يوضع الخليط في قالب حلوى مضاد للالتصاق.

٩ ـ يوضع في فرن متوسط الحرارة لمدّة ٤٥ دقيقة.

١٠ ـ بعد أن يبرد قليلاً، يقدم كمقبلات أو كطبق رئيسي مع السلطة الخضراء.

معلومات غذائية
١٥٧ سعرة حرارية للشخص الواحد.
دهنيات: ٢٪ من الوارد الحراري العام.

منتدى إقرأ الثقافي

البندورة المحشوة بالباذنجان

مدة التحضير: ٢٥ دقيقة ـ مدّة الطهي: ٢٥ دقيقة

المقادير لأربعة أشخاص

- ٤ رؤوس بندورة كبيرة
- ٤٠٠ غرام من الباذنجان
- فصّان من الثوم، عرق حبق، عرق بقدونس
- ملء وعاء من الجبنة البيضاء الطرية القليلة الدسم.
- ليمونة حامضة واحدة
- بياض بيضتين
- ملح وبهار

١ ـ يُوضع الباذنجان على ورق الشيّ، في الفرن ويُقلّب من وقتٍ إلى آخر كي لا يسوّد.

٢ ـ في هذه الأثناء، تُغسل البندورة، ويُنزع عنقها، ثم تُقصّ دائرة حول رأسها.

٣ ـ تفرغ بعناية مع ترك حوالى سنتيمترٍ واحد من اللب على جوانبها.

٤ ـ عندما ينضج الباذنجان (بعد حوالي ٢٥ دقيقة)، يُقشر ويُهرس، ثم يوضع في وعاء للسلطة، ويُضاف اليه الثوم والبقدونس المفرومين، وعصير الحامض، والملح والبهار.

٥ ـ يُخفق بياضا البيض جيداً، ويُمزجان جيداً مع الجبنة البيضاء الطرية، ثم يضاف المزيج إلى الباذنجان المهروس.

٦ ـ تُحشى البندورة بهذا الخليط، ثم يعاد وضع الدائرة التي تم قصّها. بعد أن توضع البندورة في الصحن، تُزيّن بأوراق الحبق.

معلومات غذائية

٨٣ سعرة حرارية للشخص الواحد.

الدهنيات: صفر٪ من الوارد الحراري

منتدى إقرأ الثقافي

غاسباشو Gaspacho

مدّة التحضير: ٢٠ دقيقة ـ لا يحتاج لطهي

المقادير لأربعة أشخاص

- ٤ رؤوس بندورة كبيرة حمراء
- فليفلة خضراء واحدة، خيارة واحدة
- فصّان من الثوم، ليمونة حامضة واحدة
- عرق بقدونس، رشة فلفل
- ملعقة طعام من زيت الزيتون (اختيارية)
- ملعقة طعام من الخلّ المنكّه

١ ـ يُقشّر الخيار ويُقطّع إلى مكعبات صغيرة، ثم يُنقع بالملح الخشن ويوضع جانباً.

٢ ـ في هذه الأثناء، تُقشّر البندورة والفليفلة وتُنزع بذورها، ثم يتمّ تقطيعها إلى مكعبات صغيرة.

٣ ـ يُقشر الثوم ثم يُدقّ. يفرم البقدونس ويضاف إلى خليط البندورة والفليفلة.

٤ ـ يُنزع الملح عن الخيار، ويُضاف الخيار إلى الخليط.

٥ ـ تُترك جانباً ملعقتا طعام من الخضار للتزيين، ويُخفق ما تبقى من الخضار في الخلاّط الكهربائي مع الفلفل وزيت الزيتون والخلّ. يضاف عصير الحامض إلى المزيج ويُخلط جيداً، ثم يوضع المزيج في البرّاد.

٦ ـ تضاف مكعبّات الخضار التي تُركت جانباً. يُقدّم بارداً.

معلومات غذائية

١١٠ سعرات حرارية للشخص الواحد.

٢٤٪ من الوارد الحراري على شكل دهنيات مع زيت الزيتون، وصفر٪ بدونه.

منتدى إقرأ الثقافي

حساء الرشاد مع الحبوب

مدّة التحضير: ١٠ دقائق ـ مدّة الطهي: ٢٥ دقيقة

المقادير لأربعة أشخاص

- باقة رشاد
- بصلتان
- ٨٠ غرام من الحبوب المطهوة سابقاً (شوفان، أرز، صويا. . .)
- ليتر واحد من مرق الخضار
- ملح وبهار

١ ـ يُغسل الرشاد ويُقطع، ويُترك حتى يجف من الماء.

٢ ـ يُقشر البصل ويُقطّع إلى دوائر رقيقة، ثم يُقلّب في طنجرة كبيرة مضادّة للالتصاق، ويضاف إليه القليل من مرق الخضار.

٣ ـ عندما يحمّر البصل. يُضاف باقي المرق، وكذلك يُضاف الرشاد والملح والبهار. يُترك الخليط حتى يغلي.

٤ ـ بعد أن يغلي، يُترك على نار خفيفة لمدة ١٥ دقيقة، ويُحرّك من وقت إلى آخر.

٥ ـ تضاف كرات الحبوب المطبوخة سابقاً إلى الخليط، وتُترك على النار لمدة ٥ دقائق.

٦ ـ يقدم فوراً.

معلومات غذائية
١٨٧ سعرة حرارية.
٦٪ من الوارد الحراري على شكل دهنيات.

منتدى إقرأ الثقافي

حساء العدس المطحون مع الكزبرة

يجب البدء بتحضيره في اليوم السابق

مدة التحضير: ٢٥ دقيقة ـ مدة الطهي: ساعتان

المقادير لأربعة أشخاص

- ٢٠٠ غرام من العدس
- ١٠٠ غرام من الفاصوليا البيضاء
- بصلتان، ٤ رؤوس من الكرّاث
- فصّان من الثوم
- ملعقة صغيرة من حبوب الكزبرة المطحونة
- ملح وبهار

١ ـ تُنقع الفاصوليا طوال الليل في ماءٍ باردٍ غير مملّح.

٢ ـ في اليوم الثاني، تُغسل الفاصوليا جيداً وتوضع مع العدس في ليترين من الماء، على نار هادئة، حتى تغلي.

٣ ـ في هذه الاثناء، يُقشر البصل ويفرم فرماً خشناً، ثم يوضع على النار في مقلاة مضادة للالتصاق، ويُحمّر، عندها يضاف إليه الثوم المدقوق والملح والبهار.

٤ ـ عندما يغلي الماء، يضاف إليه البصل المحمّر. يُحرّك الخليط ويُترك على النار لمدة ساعة ونصف تقريباً.

٥ ـ يُغسل الكرّاث ويُقشر. ثم يُقطّع إلى دوائر ويُقلب في المقلاة التي حُمّر فيها البصل. يضاف إليه مرق الخضار عند الضرورة. ثم يضاف الملح والبهار.

٦ ـ يضاف الكرّاث والكزبرة المطحونة إلى الحبوب، ويُترك على النار لمدّة ١٥ دقيقة، ثم يُخفق في الخلاّط الكهربائي. يُقدّم ساخناً.

معلومات غذائية

١٥٢ سعرة حرارية للشخص الواحد.

٤,٥٪ من الوارد الحراري على شكل [illegible]يات.

منتدى إقرأ الثقافي

اللحوم

اسكالوب العجل المنقوع بالصلصة

مدة التحضير: ٢٠ دقيقة ـ مدّة الطهي: ٢٥ دقيقة

مدّة النقع في الصلصة: ساعة

المقادير لأربعة أشخاص

- ٤ قطع من إسكالوب العجل
- فليفلة حمراء واحدة، فليفلة خضراء واحدة، كوسى عدد ٢
- ٤ رؤوس بندورة كبيرة حمراء
- بصلتان، فصّان من الثوم
- كوب من اللبن (الزبادي) القليل الدسم
- علبة صغيرة من ربّ البندورة
- ليمونة حامضة واحدة، ملعقة طعام من الخلّ المنكّه
- صعتر، حبق، إكليل الجبل، ثوم معمّر
- ملح، بهار.

١ ـ يُدقّ فصّ من الثوم، وتُفرم نصف كمية الأعشاب فرماً خشناً، ثم يضاف إليهما عصير الليمون الحامض والخلّ، وهكذا تصبح الصلصة جاهزة. تنقع قطع الإسكالوب في الصلصة، ثم يضاف إليها الملح والبهار. يُترك اللحم منقوعاً لمدة ساعة تقريباً في البراد.

٢ ـ في هذه الأثناء، تحضّر صلصة من اللبن (الزبادي) والملح، والبهار، والثوم المعمّر المفروم، وتوضع في البراد.

٣ ـ يُغسل البصل والكوسى ويُقشّران، ثم يُقطّعان إلى دوائر. كذلك تُغسل البندورة والفليفلة وانزع بذورها، وتقطع إلى قطع

منتدى إقرأ الثقافي

مستطيلة، ويُدق الثوم.

٤ ـ يُقلّب البصل في مقلاة مضادة للالتصاق، ثم تضاف إليه الفليفلة والكوسى، والبندورة، وربّ البندورة والثوم والقسم الباقي من الأعشاب المفرومة. يضاف إلى الخليط كوب من الماء، ويُترك على النار لمدة ١٥ دقيقة، ثم يُضاف إليه الملح بعد أن ينضج.

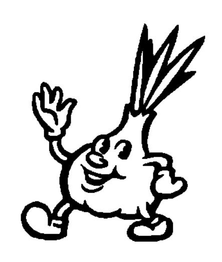
٥ ـ في مقلاة أخرى، تُطهى قطع الإسكالوب المنقوعة في الصلصة، مدة تتراوح بين ٣ و٥ دقائق لكل جانب، ثم تضاف إليها الخضار المطهوّة.

٦ ـ توضع في طبق وتُقدّم مع صلصة اللبن.

معلومات غذائية

٣٩٠ سعرة حرارية للشخص الواحد.

٦٪ من الوارد الحراري على شكل نشويات.



منتدى إقرأ الثقافي

روستو لحم العجل مع التوابل

مدّة التحضير: ٢٠ دقيقة ـ مدة الطهي: ساعة وربع

المقادير لستّة أشخاص

- ١ كلغ من لحم العجل المأخوذ من اللوزة أو من أية منطقة أخرى قليلة الدهن
- ٢٥٠ غرام من الجزر، ٢٥٠ غرام من الكرّاث
- بصلتان، فصّان من الثوم
- نصف ليتر من مرق الخضار
- ملعقة صغيرة من الكاري
- نصف ملعقة صغيرة من جذور الزنجبيل المبشورة
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- ٢٠ حبة مطحونة من الكزبرة
- ٦ حبات من كبش القرنفل
- ملح وبهار

١ ـ يُحمّى الفرن جيداً.

٢ ـ يوضع اللحم في وسط صينية خاصة بالفرن، وتشك أكباش القرنفل فيه. يضاف إليه مرق الخضار، وقليل من الملح والبهار، ويُرشّ فوقه نصف ملعقة صغيرة من الكاري ثم من الفلفل ثم من الزنجبيل، ثم من الكزبرة المطحونة. وتُدخل الصينية إلى الفرن.

٣ ـ في هذه الأثناء، يُقشّر البصل ويُفرم فرماً خشناً. يُغسل الكرّاث والجزر، ويُنزع منهما الجزء غير الصالح للأكل، ثم يُقطّعان إلى دوائر.

٤ ـ في مقلاة مضادة للالتصاق، تُقلّب الخضار مع الثوم المفروم مدّة ٣ دقائق، ثم تُرَشّ فوقها الكمية المتبقّية من الكاري.

منتدى إقرأ الثقافي

٥ ـ يتمّ إخراج اللحم من الفرن بعد مرور ٢٠ دقيقة على وضعه فيه. بواسطة ملعقة، تُسقى الروستو بالصلصة التي خرجت منها خلال الشوي، ثم توضع حولها الخضار المطهوّة.

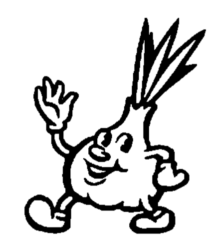
٦ ـ توضع في الفرن مرة أخرى لمدة ساعة.

٧ ـ تقدّم مع الأرز أو مع أي نوع آخر من الحبوب.

معلومات غذائية

٤٣٣ سعرة حرارية لشريحتين (حصّة واحدة)

١٢٪ من الوارد الحراري على شكل دهنيات.



منتدى إقرأ الثقافي

كبد العجل بالكمون

مدة التحضير: ٣٠ دقيقة ـ مدّة الطهي: ٤٠ دقيقة

المقادير لأربعة أشخاص

- ٤ شرائح كبد تزن كل منها حوالي ١٠٠ غرام
- كوسى عدد ١، باذنجان عدد ١
- ٣ رؤوس بندورة كبيرة
- ١/ ٤ ليتر من مرق الخضار
- ملعقة طعام من الخل المنكّه
- ملعقة طعام من دقيق القمح
- ١/ ٢ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- ملح وبهار

١ ـ يُغسل الكوسى والباذنجان، ويُقشّران ثم يُقطّعان إلى دوائر، كما تُقشّر البندورة وتُنزع بذورها.

٢ ـ تُقلّب الخضار في مقلاة مضادّة للالتصاق، ويضاف إليها القليل من المرق كي لا تلتصق.

٣ ـ توضع الخضار في طبق. تُطهى شرائح الكبد في المقلاة مدة دقيقتين من كل جانب. وعندما تنضج، توضع في الطبق مع الخضار.

٤ ـ يسكب الخل في المقلاة التي طُهي فيها الكبد وهي ساخنة ويضاف إليه مرق الخضار، والدقيق والكمّون المطحون، والملح والبهار، ثم توضع شرائح الكبد والخضار فوق هذه الصلصة.

٥ ـ تُطهى شرائح الكبد لمدة دقيقة من كل جانب. وتقدم فوراً.

معلومات غذائية

٢٢٤ سعرة حرارية للشخص الواحد.
١٦٪ من الوارد الحراري على شكل دهنيات.

منتدى إقرأ الثقافي

دجاج بالكزبرة

يُبدأ بتحضيره في الليلة السابقة

مدة التحضير: ٢٠ دقيقة ـ مدة الطهي: ٢٠ دقيقة

مدة النقع: ١٢ ساعة

المقادير لأربعة أشخاص

- ٤ قطع دجاج كبيرة
- ليمون حامض عدد ٣، برتقالة ونصف
- ملعقتان صغيرتان من جذور الزنجبيل المبشورة
- ٣٠ غرام من بذور الكزبرة المطحونة، بصلتان
- ملعقة صغيرة من الفلفل، ملح وبهار

١ ـ توضع قطع الدجاج في وعاء. يُغسل الحامض والبرتقال، تعصر ليمونة وبرتقالة، ويوضع العصير فوق قطع الدجاج. تُقطّع الليمونة الثانية إلى دوائر وتوضع كذلك على قطع الدجاج.

٢ ـ تُرشّ فوق الدجاج ملعقة صغيرة من الزنجبيل، ثم من الكزبرة. يضاف الملح والبهار، تُنقع قطع الدجاج في هذه الصلصة لمدة ١٢ ساعة في البراد، وتُقلّب القطع من وقت إلى آخر.

٣ ـ بعد مرور ١٢ ساعة، تُنزع دوائر الليمون عن الدجاج، وتحمّر في مقلاة مضادّة للالتصاق. توضع قطع الدجاج في الفرن، وتُقلّب من وقت الى آخر وذلك لكي تحمّر من الجانبين. وفي منتصف مدّة الطهي تُضاف إليها الصلصة.

٤ ـ يُقشّر البصل، يُقطّع إلى قطع رقيقة ويوضع في وعاء، تضاف إليه ملعقة الزنجبيل الأخرى، والفلفل وعصير الليمونتين المتبقيتين ونصف البرتقالة. يُخلط المزيج جيداً.

٥ ـ عندما تحمّر قطع الدجاج جيداً، تُقدّم مع صلصة الزنجبيل والحمضيات.

> **معلومات غذائية**
>
> ٢٤٨ سعرة حرارية للشخص الواحد.
>
> ٢٠٪ من الوارد الحراري على شكل دهنيات.

منتدى إقرأ الثقافي

دجاج بالزعفران

مدّة التحضير: ١٥ دقيقة ـ مدّة الطهي: ٢٥ دقيقة

المقادير لأربعة أشخاص

- ٤ صدور دجاج
- عرق بقدونس
- كوب من اللبن (الزبادي) البلغاري القليل الدسم
- عصير ليمونة
- ملعقتان صغيرتان من الزعفران المطحون
- ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- ملعقة صغيرة من جذور الزنجبيل المبشورة

١ ـ يُخلط الزعفران مع الزنجبيل المفروم، ويضاف إليهما عصير الليمون والكزبرة، والقرفة والهال.

٢ ـ تُنقع صدور الدجاج في هذه الصلصة لمدة ساعة.

٣ ـ يُحمّى الفرن، توضع صدور الدجاج في صينية مضادة للالتصاق أو يغطى قعر الصينية بورق الشيّ، وتترك في الفرن (على وضعيّة الشيّ) لمدة ٢٠ دقيقة. وتقلّب من وقت إلى آخر.

٤ ـ عندما تنضج، توضع في مقلاة، تضاف إليها الصلصة واللبن الزبادي البلغاري، ويُحرّك الخليط، ثم يوضع على النار لمدة دقيقتين. يُقدّم فوراً بعد أن يُرشّ عليه البقدونس المفروم.

معلومات غذائية

٢٥٦ سعرة حرارية للشخص الواحد.
٢٠٪ من الوارد الحراري على شكل دهنيات.

منتدى إقرأ الثقافي

دجاج مع الليمون الحامض والأناناس

مدة التحضير: ١٥ دقيقة ـ مدة الطهي: ٣٠ دقيقة
مدّة النقع في الصلصة: ١٢ ساعة
المقادير لأربعة أشخاص

- دجاجة واحدة تزن حوالي ١٢٠٠ غرام
- ليمون حامض عدد ٣
- علبة صغيرة من الأناناس المقطّع
- فليفلة خضراء واحدة
- باقة حبق
- ربع كوب من الخل الأبيض
- ٦ فصوص من الثوم
- ملعقة صغيرة من جذور الزنجبيل المبشور
- ملح وبهار

١ ـ تُقطّع الدجاجة إلى ٨ قطع وتوضع في وعاء.

٢ ـ يُغسل الليمون ويُقطّع إلى دوائر، ويُضاف إليه الثوم المدقوق والخل الأبيض والملح والبهار، وهكذا تصبح الصلصة جاهزة. يُنقع الدجاج في الصلصة لمدة ١٢ ساعة في البراد، ويُقلّب من وقت إلى آخر.

٣ ـ بعد مرور ١٢ ساعة تُطهى قطع الدجاج من الصلصة ثم توضع في الفرن مدة تتراوح بين ١٥ و٢٠ دقيقة. تُقلّب قطع الدجاج في منتصف مدّة الطهي وتُضاف إليها الصلصة بين حين وآخر.

٤ ـ في هذه الأثناء، تُقلّب لمدة ٥ دقائق في قدر مضادة للالتصاق قطع الاناناس وعصيرها، مع الفليفلة الخضراء التي غُسلت ونُزعت بذورها ثم قُطعت إلى

منتدى إقرأ الثقافي

مكعبات صغيرة، وعصير الليمونة الثالثة، ثم يضاف الزنجبيل والملح إلى الخليط.

٥ ـ يعاد وضع قطع الدجاج في الوعاء الذي كانت قد وُضعت فيه الصلصة. ثم يضاف خليط الأناناس والفليفلة إلى الدجاج، الذي يوضع بعدها في الفرن لمدة ٥ دقائق. تُقدّم بعد أن يُرشّ الحبق فوقها.

معلومات غذائية

٣٢٣ سعرة حرارية للشخص الواحد.

١١٪ من الوارد الحراري على شكل دهنيات.



منتدى إقرأ الثقافي

كاري الدجاج

مدّة التحضير: ٢٥ دقيقة ـ مدّة الطهي: ٣٥ دقيقة

المقادير لأربعة أشخاص

- ٤ قطع من إسكالوب الدجاج تزن كل منها حوالى ١٠٠ غرام
- بصلتان، ٤ فصوص من الثوم
- ٨٠ غرام من الزبيب
- ملعقتان صغيرتان من الكمّون المطحون
- ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ملعقة صغيرة من جذور الزنجبيل المبشورة
- ١/ ٢ ملعقة صغيرة من الفلفل، ٦ أكباش قرنفل
- كوب كبير من مرق الخضار
- كوب من اللبن (الزبادي) القليل الدسم، ملح وبهار

١ ـ يُنقع الزبيب مدة ٢٠ دقيقة في الماء الساخن.

٢ ـ تُحمّر صدور الدجاج في قدر مضادة للالتصاق، ثم تُرفع عن النار وتوضع جانباً.

٣ ـ يوضع الكمّون والقرفة والزنجبيل والفلفل وأكباش القرنفل في القدر على النار وتُحرك هذه التوابل لمدة دقيقة لكي تعطي جميع نكهاتها.

٤ ـ يُضاف إليها البصل والثوم بعد تقشيرهما وفرمهما، كما يضاف البهار والملح. يوضع الخليط على النار لمدّة ٥ دقائق، ويُحرّك باستمرار.

٥ ـ يوضع إسكالوب الدجاج في القدر مع الخليط، ويضاف إليه مرق الخضار، ثم يوضع على نار هادئة مدة ٢٠ دقيقة.

٦ ـ يضاف اللبن الزبادي والزبيب، ثم يُحرّك، ويُطهى لمدة ٣ دقائق، ويُقدّم مع الأرز.

معلومات غذائية

٢٥٤ سعرة حرارية للشخص الواحد.

١٤٪ من الوارد الحراري على شكل [illegible]يات.

منتدى إقرأ الثقافي

طاجن الحبش

مدّة التحضير: ١٠ دقائق ـ مدّة الطهي: ٥٠ دقيقة

المقادير لأربعة أشخاص

- ٦٠٠ غرام من لحم الحبش القليل الدهن والخالي من العظام، كرّاث أندلسي عدد ١٠
- ٥٠ غرام من الزبيب
- ٥٠ غرام من العنب الأبيض
- ٥٠ غرام من العنب الأسود، موزة
- كوب كبير من مرق الخضار
- ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- ملعقة صغيرة من حبوب الكزبرة المطحونة
- ملح وبهار

١ ـ يُنقع الزبيب مدة ٣٠ دقيقة في الماء الساخن.

٢ ـ يُقشّر الكراث الأندلسي ويفرم فرماً خشناً.

٣ ـ يُقطّع اللحم إلى مكعبات صغيرة ويُقلّب في قدر كبيرة مضادة للالتصاق مع الكرّاث الأندلسي والملح والبهار.

٤ ـ يضاف الكمون والكزبرة المطحونين، ثم يُضاف المرق.

٥ ـ يُصفّى الزبيب من الماء، ثم تُقشّر الموزة وتُقطّع إلى دوائر.

يُصب محتوى القدر في طبقٍ للطاجن، ويُضاف إليه الزبيب والموز ثم يُغطّى ويُطهى لمدة ٤٠ دقيقة.

٦ ـ تضاف حبّات العنب الطازج ويُترك على النار لمدة ٥ دقائق، ثم يُقدّم.

معلومات غذائية

٣٣٦ سعرة حرارية للشخص الواحد.
١٦٪ من الوارد الحراري على شكل دهنيات.

منتدى إقرأ الثقافي

روستو لحم البقر مع الجزر

مدة التحضير: ١٥ دقيقة ـ مدّة الطهي: ساعة

مدّة النقع في الصلصة: ساعة

المقادير لأربعة أشخاص

- روستو صغير من لحم البقر
- بصلتان كبيرتان، ٤٠٠ غرام جزر
- ربع كوب من الخل الأبيض
- قصعين، صعتر
- ملعقة طعام من الخردل
- ليمونة حامضة
- كوب من اللبن (الزبادي) المخفوق القليل الدسم
- عرق بقدونس، ملح وبهار

١ ـ يُقطّع اللحم إلى أربع قطع متساوية ويوضع في وعاء. يُضاف إلى قطع اللحم الخل الأبيض وعصير الليمون، والقصعين والصعتر والملح والبهار. تُقلب القطع عدة مرات لكي تتشرّب جيداً بالصلصة، وتترك منقوعة فيها لمدة ساعة في البراد.

٢ ـ بعد مرور ساعة، تُصفّى قطع اللحم من الصلصة، وتُقلّب في قدر كبيرة مضادة للالتصاق. يُقشر البصل ويُقطّع إلى قطع رقيقة، ثم يضاف إلى قطع اللحم، كذلك تضاف إليها الصلصة، وتترك على نار خفيفة مدة ٣٠ دقيقة.

٣ ـ يُغسل الجزر، يُقشر ويقطّع، ثم يُضاف إلى اللحم. وبعد رش الملح والبهار، تُغطّى القدر وتترك على النار مدة ٣٠ دقيقة.

٤ ـ تُرفع القدر عن النار، يضاف الخردل واللبن، ثم يُرشّ البقدونس المفروم، ويُقدّم فوراً.

معلومات غذائية

٢٢٣ سعرة حرارية للشخص الواحد.

١٦٪ من الوارد الحراري على شكل دهنيات.

منتدى إقرأ الثقافي

لحم البقر مع الفلفل الحلو

مدّة التحضير: ٢٠ دقيقة ـ مدّة الطهي: ١٥ دقيقة.

المقادير لأربعة أشخاص

- ٤٠٠ غرام من لحم البقر غير المدهن (لحم الورك، أو الضلع، أو لحم للشواء...)
- ٢٠٠ غرام بصل
- ٢٠٠ غرام فطر
- خيار صغير (Cornichons) مخلّل عدد ١٠
- ١/ ٢ ليتر من مرق الخضار
- كوب من الحليب الخالي من الدسم
- ملعقة طعام من الفلفل الحلو
- رشّة فلفل
- ملح وبهار

١ ـ يُقشّر البصل ويفرم، ثم يُغسل الفطر ويُقشّر ويقطّع إلى قطع رقيقة.

٢ ـ يقطع اللحم إلى قطع مستطيلة طولها ٤ سم وعرضها ١ سم تقريباً. تُقلّب القطع في مقلاة مضادة للالتصاق مدة تتراوح بين ٣ و٥ دقائق ثم ترفع عن النار، وتوضع جانباً في طبق.

٣ ـ في المقلاة نفسها، يُقلّب البصل المفروم ثم يضاف إليه الفطر، ويُترك على النار مدة ٥ دقائق.

٤ ـ يُضاف مخلّل الخيار المقطّع إلى دوائر، والفلفل الحلو، والفلفل ومرق الخضار والملح والبهار، ويُترك على النار مدة ٣ دقائق.

٥ ـ يُضاف الحليب الخالي من الدسم، ويُترك على النار مدّة دقيقتين، ثم يُقدم فوراً.

معلومات غذائية

٢٤٩ سعرة حرارية للشخص الواحد.

١٤٪ من الوارد الحراري على شكل دهنيات.

منتدى إقرأ الثقافي

الأسماك

سمك النازلي (colin) المشوي على الأسياخ مع الشمام

مدّة التحضير: ١٥ دقيقة ـ مدّة الطهي: ١٠ دقائق
مدة النقع في الصلصة: ساعة
المقادير لأربعة أشخاص

- ٤٠٠ غرام من سمك النازلي، شمامة
- ليمون حامض عدد ٣، ٣ فصوص من الثوم
- ملعقة صغيرة من جذور الزنجبيل المبشورة
- ملعقة صغيرة من حبوب الكزبرة المطحونة
- ٢/١ ملعقة صغيرة من الفلفل، ملح وبهار

١ ـ يُقطع النازلي الى مكعبات يبلغ طول ضلعها ٣ أو ٤ سنتيمترات، ويوضع في وعاء، ثم يُضاف إليه عصير الليمونات الثلاث، والثوم المدقوق، والزنجبيل والكزبرة والفلفل.

٢ ـ يُنقع في هذه الصلصة لمدة ساعة في البرّاد، وتُقلّب القطع من وقت إلى آخر.

٣ ـ تُصفّى قطع السمك من الصلصة، ثم توضع في الفرن، وتُحمّر حوالى ١٥ دقيقة من كل الجوانب.

٤ ـ تُقصّ الشمّامة بنزع بزرها وقشرتها، وتُقطّع إلى مكعبات صغيرة.

٥ ـ على أسياخ غير مدهونة بالزيت، تُشكّ وراء كل قطعة سمك، قطعة من الشمام. تُرشّ الأسياخ بالصلصة وبالملح والبهار، ثم يُعاد وضعها في الفرن، ويُحمّر كل جانب من السيخ حوالي ٥ دقائق.

٦ ـ تقدم مع السلطة الخضراء أو مع الأرز.

معلومات غذائية
١٢١ سعرة حرارية للشخص الواحد.
٧,٥٪ من الوارد الحراري على شكل [illegible]نيات.

منتدى إقرأ الثقافي

الغادس الأسمر (cabillaud) مع العدس والطرخون

مدّة التحضير: ١٠ دقائق ـ مدّة الطهي: ٣٥ دقيقة

المقادير لأربعة أشخاص

- ٤٠٠ غرام من فيليه سمك الغادس الأسمر
- ليمونتان حامضتان
- ٢٠٠ غرام عدس
- بصلة، ٦ أكباش من القرنفل
- ملعقة طعام من الخردل الحاد
- ملعقتا طعام من الخلّ
- عرقان من الطرخون
- ورقتا غار، عرق من الصعتر
- ملح وبهار

١ ـ تقشّر البصلة وتشكّ فيها أكباش القرنفل وتوضع في طنجرة ماء على النار. يضاف العدس إلى الماء ويطهى مدة ٣٠ دقيقة.

٢ ـ تُسَخّن كمية كبيرة من الماء المملح ويضاف عصير الليمونتين والغار والصعتر إليها.

٣ ـ يُقطّع فيليه الغادس إلى مربّعات يبلغ طول ضلعها حوالى ٤ سنتيمترات. تُسلق مربّعات السمك مدّة ٥ دقائق في الماء المغلي، ثم تُصفّى وتوضع جانباً.

٤ ـ يُغسل الطرخون ويُفرم، ثم يوضع في قصعة مع الخلّ والخردل والملح والبهار.

٥ ـ يُصفّى العدس ويوضع في طبق، ثم تضاف إليه صلصة الخردل.

٦ ـ تضاف قطع الغادس الأسمر إلى العدس وتُحرّك بلطف لكي لا تتفتّت. تقدّم فوراً.

معلومات غذائية

٢٣٣ سعرة حرارية للشخص الواحد.
٤٪ من الوارد الحراري على شكل د[illegible]

منتدى إقرأ الثقافي

كاري سمك الحدوق (haddock)

مدة التحضير: ٢٠ دقيقة ـ مدّة الطهي: ٣٠ دقيقة

المقادير لأربعة أشخاص

- ٦٠٠ غرام من فيليه الحدوق، ٢٠٠ غرام من القرنبيط
- حبّتا بطاطا، بصلتان، فصّان من الثوم
- ١/ ٢ ملعقة صغيرة من الفلفل
- ملعقة طعام من الكاري
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور، فليفلة حمراء
- ليمونتان حامضتان، كوبان كبيران من مرق الخضار
- كوب من اللبن (الزبادي) البلغاري القليل الدسم
- ملح وبهار

١ ـ يُقطّع فيليه الحدوق إلى مربّعات صغيرة. يُعصر الليمون ويضاف عصيره إلى السمك، ثم يرش عليه الكاري.

٢ ـ يُقشر البصل ويُفرم فرماً خشناً. وتُنزع بذور الفليفلة وتُقطع إلى مستطيلات صغيرة.

٣ ـ يُغسل القرنبيط، ويُقطع إلى باقات صغيرة، ثم تُقشر البطاطا وتُقطع إلى مكعبات صغيرة.

٤ ـ يُحمّر البصل مدة ٥ دقائق في قدر كبيرة مضادة للالتصاق مع القليل من مرق الخضار. ثم يضاف إليه الثوم المدقوق والزنجبيل والفلفل والفليفلة والقرنبيط والبطاطا.

٥ ـ تضاف قطع الحدوق، وتُحمّر من كل الجوانب، ثم يُضاف إليها كوبان كبيران من مرق الخضار. يُرش الملح والبهار، وتُترك على نار خفيفة لمدة ١٥ دقيقة، ثم يضاف اللبن (الزبادي)، وتُترك على النار لمدة دقيقتين، وتقدم.

معلومات غذائية

٢١٠ سعرات حرارية للشخص الواحد.

٢٪ من الوارد الحراري على شكل نشويات.

منتدى إقرأ الثقافي

بلح البحر على الطريقة البحرية

(moules marinières)

مدة التحضير: ٢٠ دقيقة ـ مدّة الطهي: ٢٠ دقيقة

المقادير لأربعة أشخاص

- كيلو من بلح البحر
- ربع كوب من الخل الأبيض
- كوب من مرق الخضار
- كرّاث أندلسي عدد ٤، بصلة
- فصّين من الثوم، عرق بقدونس
- باقة من الأعشاب المنكهة*
- ملح وبهار

١ ـ يُقشّر بلح البحر ويُغسل بعناية.

٢ ـ يُقشر الكرّاث الاندلسي والبصل والثوم، ويُفرم ويُقلب في قدرٍ مع كوب من مرق الخضار.

٣ ـ يضاف الخل الأبيض مع مزيج الأعشاب المنكهة*، والملح والبهار، ويُترك الخليط على النار مدة ٥ دقائق.

٤ ـ يضاف بلح البحر ويُترك على نار قوية مدة ٥ دقائق، مع التحريك المستمر.

٥ ـ عندما ينفتح بلح البحر، يُرفع عن النار ويوضع في وعاء عميق على باب الفرن. يصفّى مرق الطهو ويسكب على بلح البحر. يُرشّ عليه البقدونس المفروم، ويقدّم فوراً.

معلومات غذائية

١٤٠ سعرة حرارية للشخص الواحد.

١٩٪ من الوارد الحراري على شكل دهنيات.

(*) باقة الأعشاب المنكهة (bouquet garni): غار، مردكوش، صعتر، بقدونس، إكليل الجبل، حبق، قصعين.

منتدى إقرأ الثقافي

فيليه السنبير (saint-pierre) مع الشمار

مدة التحضير: ٢٠ دقيقة ـ مدة الطهي: ٥ إلى ١٠ دقائق

مدة النقع في الصلصة: ساعة

المقادير لأربعة أشخاص

- ٤ قطع فيليه سنبير تزن كل منها حوالي ١٥٠ غرام
- بصلة شمار، حبتا بندورة
- ٣ فصوص من الثوم
- ليمون حامض عدد ٣
- أعشاب البروفانس المنكهة* herbes de provence
- ملح وبهار

١ ـ تُحضَّر الصلصة بمزج عصير ليمونتين حامضتين مع الثوم المدقوق والأعشاب المنكهة، ثم يوضع فيليه السنبير فيها، ويقلب عدة مرّات لكي يتشرّب بالصلصة. يُترك منقوعاً بالصلصة في البرّاد لمدّة ساعة تقريباً.

٢ ـ في هذه الأثناء، يُقشر الشمار ويُفرم، كما تُقشّر البندورة وتُنزع بذورها. تخلط البندورة والشمار في قصعة مع عصير الليمونة الثالثة، ومع الملح والبهار.

٣ ـ تُصفّى قطع الفيليه ويُشوى كل جانب منها لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق في الفرن (على وضعية الشيّ)، مع إضافة الصلصة إليها من وقتٍ إلى آخر.

٤ ـ تضاف إليها صلصة الشمار وتقدم فوراً.

معلومات غذائية
٢٦٨ سعرة حرارية للشخص الواحد، ٦٪ من الوارد الحراري على شكل دهنيات.

(*) أعشاب البروفانس المنكهة: صعتر بري، مردكوش، إكليل الجبل، قصعين.

منتدى إقرأ الثقافي

لانغوستين (langoustines) مع البندورة

[لانغوستين هو حيوان مائي يشبه سرطان البحر]

مدة التحضير: ٢٠ دقيقة ـ مدة الطهي ٤٠ دقيقة

المقادير لأربعة أشخاص

- ٢٤ لانغوستين
- ٤ رؤوس بندورة كبيرة
- بصلتان
- عرق بقدونس
- نصف كوب صغير من الخل الأبيض
- ملعقة صغيرة من المردقوش (Origan)
- ١/ ٢ ملعقة صغيرة من الفلفل
- كوب من مرق الخضار
- ملح وبهار

١ ـ يُقشر البصل ويُفرم ثم يُحمّر في طنجرة مع نصف كوب من مرق الخضار. وتُضاف إليه البندورة المقشرة والمنزوعة البذور، وكذلك الخل الأبيض والبقدونس المفروم والمردقوش والفلفل والملح والبهار.

٢ ـ تترك الطنجرة على النار دون أن تُغطى حتى يتبخّر المرق كلياً.

٣ ـ يُغسل اللانغوستين ويُقشر ثم يُصفى جيداً.

٤ ـ يُقلّب اللانغوستين في مقلاة مضادة للالتصاق مع قليل من مرق الخضار. وعندما يَحمّر، يُضاف إلى صلصة البندورة. يُحرّك الخليط ويترك على النار لمدة ١٠ دقائق. ويقدم فوراً.

معلومات غذائية

١٨٥ سعرة حرارية للشخص الواحد.

١٤,٥٪ من الوارد الحراري على شكل دهنيات.

منتدى إقرأ الثقافي

سمك موسى (sole) مع صلصة البندورة

مدة التحضير: ١٠ دقائق ـ مدة الطهي ٣٠ دقيقة

المقادير لأربعة أشخاص

- ٤ قطع فيليه من سمك موسى
- كرّاث اندلسي عدد ٤
- بصلة
- علبة صغيرة من رب البندورة
- ٤ قطع من الخبز الافرنجي الكامل (الأسمر)
- ملح وبهار

١ ـ يُقشر الكرّاث الاندلسي والبصل ويُفرمان، ثم يُقلّبان في طنجرة مضادّة للالتصاق.

٢ ـ يضاف فيليه السمك والملح والبهار. تُغطّى الطنجرة وتُترك على نار هادئة حوالي ٢٠ دقيقة.

٣ ـ تحمّص قطع الخبز.

٤ ـ في طبق كبير، توضع كل قطعة مطهوة على قطعة خبز (يجب ان تبقى القطع ساخنة).

٥ ـ يُصبّ ربّ البندورة في الطنجرة (التي تحتوي على الكرّاث والبصل)، تُترك الصلصة على النار حتى تتبخّر نصف كميّتها، ثم تُصبّ على السمك والخبز وتقدّم فوراً.

معلومات غذائية

٢٣١ سعرة حرارية للشخص الواحد.

١٣٪ من الوارد الحراري على شكل دهنيات.

منتدى إقرأ الثقافي

مكمورة سمك اللُّط (lotte) مع الفطر

[سمك اللط هو نوع من أنواع السمك النهري]

مدّة التحضير: ٢٠ دقيقة ـ مدّة الطهي ٤٠ دقيقة

المقادير لأربعة أشخاص

- قطعة من سمك اللّط تزن ٦٠٠ غرام تقريباً
- كرّاث اندلسي عدد ٦
- بصلة
- فصّان من الثوم
- ربع كوب من الخل الأبيض
- ٣٠٠ غرام من الفطر الطازج (champignons de Paris)
- باقة بقدونس
- ملح وبهار

١ ـ يُغسل الفطر ويُقشّر ثم يُقطّع إلى شرائح رقيقة. كذلك يُغسل الكرّاث الأندلسي والبصل والثوم وتُفرم هذه الخضار.

٢ ـ يُقطّع اللطّ إلى مكعبات كبيرة ويُقلب في طنجرة مضادة للالتصاق ثم يضاف إليه الخلّ الأبيض. يضاف الكراث الأندلسي والبصل والثوم والفطر. تُغطّى الطنجرة وتُترك على النار مدّة ٢٠ دقيقة. ثم يضاف الملح والبهار وتترك الطنجرة على النار مدة ٥ دقائق.

٣ ـ توضع في طبق، يُرش عليها البقدونس المفروم، وتُقدّم فوراً.

معلومات غذائية

٢١٢ سعرة حرارية للشخص الواحد.

٧٪ من الوارد الحراري على شكل دهنيات.

منتدى إقرأ الثقافي

فيليه سمك الغُبَر (merlan) مع الخيار

مدة التحضير: ١٥ دقيقة ـ مدّة الطهي: ١٥ دقيقة.

المقادير لأربعة أشخاص

- ٤ قطع من فيليه سمك الغُبَر
- خيارة
- باقة شِبث (aneth)
- ليمونة حامضة
- ملح وبهار

١ـ تُقطّع الخيارة إلى أربع قطع بالطول، ثم إلى أربع قطع بالعرض.

٢ ـ يُوضع الخيار في مقلاة مضادة للالتصاق على نار هادئة لمدّة دقيقتين. يُضاف إليه الملح والبهار ثم يُرفع عن النار.

٣ ـ تُسكب قطع الخيار المطهو في وعاء، ويُضاف إليها عصير الليمون وترش بالشبث المفروم.

٤ ـ تُقلّب قطع الفيليه في المقلاة ٣ دقائق لكل جانب.

٥ ـ يُضاف الخيار مع صلصته إلى السمك الذي يُترك على النار مدّة دقيقتين ثم يُرفع عنها، ويُقدم فوراً.

معلومات غذائية

١٦٥ سعرة حرارية للشخص الواحد.
٢٤٪ من الوارد الحراري على شكل دهنيات.

منتدى إقرأ الثقافي

قالب الغُبَر (Merlan) مع الكراث الاندلسي

مدة التحضير: ٣٠ دقيقة ـ مدّة الطهي: ساعة واحدة

المقادير لأربعة أشخاص

- أربع شرائح من فيليه الغبر
- ٤ جزرات، كرّاث عدد ٢
- ربع كوب من الخل الأبيض
- كرّاث اندلسي عدد ٢
- ١/ ٢ كوب صغير من الحليب الخالي من الدسم
- بياض بيضتين
- ملح وبهار

١ ـ يُغسل الكرّاث والجزر ويقشران ثم يقطّعان، كما يقشّر الكراث الاندلسي ويُقطّع إلى أرباع دوائر، وتوضع جميع هذه الخضار في قدرٍ مضادة للالتصاق.

٢ ـ تُطهى لمدّة ٣ دقائق ثم يرش عليها الخل الأبيض، وتُترك على النار حتى تنضج (٢٠ دقيقة تقريباً).

٣ ـ توضع الخضار والسمك النيء في الخلّاطة الكهربائية، يضاف إليها الحليب والملح والبهار وتُخفق جيداً، ثم تُصبّ في وعاء.

٤ ـ يُخفق بياض البيض حتى يصبح متماسكاً وأبيض كالثلج، ويُضاف إلى مزيج الخضار والسمك ثم يوضع الخليط في قالب الكيك المضاد للالتصاق.

٥ ـ يوضع القالب على النار في وعاء أكبر منه مملوء بالماء (Bain-marie)[1] في الفرن، ويُترك حوالي ساعة.

٦ ـ يُقدّم ساخناً كطبق رئيسي مع الأرز، أو منفرداً كمقبلات.

> **معلومات غذائية**
> ١٧٨ سعرة حرارية للشخص الواحد.
> ١٧,٥٪ من الوارد الحراري على شكل ...ات

منتدى إقرأ الثقافي

الخضار

الفليفلة المحشوة بالفطر

مدة التحضير: ٢٥ دقيقة ـ مدّة الطهي: ساعة

المقادير لأربعة أشخاص

- فليفلة حمراء عدد ٤
- ٣٠٠ غرام من الفطر (champignons de paris)
- ٢٠٠ غرام من برغل القمح (الكامل إذا توفّر)
- بصلتان، فصان من الثوم
- ١/ ٢ ليتر من مرق الخضار، ١/ ٢ كوب من الماء
- عرق بقدونس، ملح وبهار

١ ـ يُقشّر البصل ويُقطع إلى قطع رقيقة، كما يُقشّر الثوم ويُدق. يُحمّر البصل والثوم في مقلاة مضادّة للالتصاق، ويضاف إليهما القليل من مرق الخضار.

٢ ـ يُغسل الفطر ويُفرم فرماً خشناً، ثم يُضاف إلى البصل مع الملح والبهار. تُترك صلصة الفطر هذه على النار لمدة ٥ دقائق.

٣ ـ يُحضّر البرغل الخشن. ويُضاف إلى صلصة الفطر، كما يُضاف البقدونس المفروم، وهكذا تصبح الحشوة جاهزة.

٤ ـ تُغسل الفليفلة، تُقص دائرة عند رأسها لتصبح بمثابة الغطاء، وتُنزع بذورها بعناية.

٥ ـ تُحشى الفليفلة ويُعاد وضع الغطاء عليها ثم توضع بشكل عامودي في صينية.

٦ ـ يُضاف ١/ ٢ كوب من الماء إلى الصينية التي تُطهى في فرنٍ حرارته متوسطة مدّة ٤٠ دقيقة تقريباً. يُقدّم ساخناً مع اللحم أو السمك.

> معلومات غذائية
> ١٩٤ سعرة حرارية للشخص الواحد
> دهنيات: لا تذكر

منتدى إقرأ الثقافي

كاري القرنبيط

مدة التحضير: ٢٥ دقيقة ـ مدّة الطهي: ٢٠ دقيقة

المقادير لأربعة أشخاص

- قرنبيطة واحدة، بطاطا عدد ٢
- جزرتان، بصلتان، فصّان من الثوم، ٤ رؤوس بندورة
- ملعقة صغيرة من جذور الزنجبيل المبشورة
- ملعقة صغيرة من حبوب الكزبرة المطحونة
- ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو
- ١/ ٢ ملعقة صغيرة من الفلفل
- كوب من اللبن (الزبادي) البلغاري القليل الدسم
- ليمونة حامضة
- ملح وبهار

١ ـ تُقلب الكزبرة والفلفل الحلو والزنجبيل في طنجرة مضادة للالتصاق.

٢ ـ يُضاف الثوم والبصل بعد أن يُقشّرا ويُفرما، ثم يُترك الخليط على النار لمدة ٣ دقائق مع التحريك المستمّر.

٣ ـ يُغسل القرنبيط ويُقطّع إلى باقات صغيرة، ثم تُقشّر البطاطا وتُقطّع إلى مكعبّات. كما يُقشّر الجزر ويقطع إلى دوائر، ثم تضاف هذه الخضار إلى الطنجرة.

٤ ـ تترك على النار لمدّة ٥ دقائق وتُحرّك من وقتٍ إلى آخر. بعد ذلك يُضاف الفلفل واللبن (الزبادي) والبندورة المقشّرة والمقطعة إلى مكعّبات، والملح والبهار. يُحرّك الخليط ويُترك على النار مدّة ٢٠ دقيقة.

٥ ـ يُضاف عصير الليمون ويقدم فوراً.

> **معلومات غذائية**
> ١٨٥ سعرة حرارية للشخص الواحد.
> دهنيات: لا تذكر.

منتدى إقرأ الثقافي

الخضار مع البقدونس الإفرنجي

مدّة التحضير: ١٠ دقائق ـ لا يحتاج للطهي

المقادير لأربعة أشخاص

- ٤ رؤوس بندورة
- كوسى عدد ١
- بصلتان
- فضان من الثوم
- ٥٠ غرام من الجبنة البيضاء الطرية القليلة الدسم
- عصير ١/ ٢ ليمونة حامضة
- عرق بقدونس افرنجي
- عرق بقدونس
- ١٠ عروق من الثوم المعمر
- ملح وبهار

١ ـ تُقشر البندورة والكوسى، ويُقطّعان إلى مكعبّات صغيرة، كما يُقشّر الثوم والبصل ويُفرمان ثم تُخلط الخضار في وعاء.

٢ ـ تُضاف الجبنة البيضاء الطرية وعصير الليمون الحامض والبقدونس والبقدونس الافرنجي والثوم المعمّر والملح والبهار وتُخلط جيداً.

٣ ـ يُصبّ الخليط في أربعة أوعية من الخزف (فخار)، ويُقدّم مع السمك واللحم، أو يُقدّم منفرداً كمقبّلات.

معلومات غذائية

٩٣ سعرة حرارية للشخص الواحد.

دهنيات: لا تذكر.

منتدى إقرأ الثقافي

غراتان البندورة مع المردكوش

مدّة التحضير: ٢٠ دقيقة ـ مدّة الطهي: ٤٥ دقيقة

المقادير لأربعة أشخاص

- ٦ رؤوس بندورة
- كوسى عدد ٢
- بصلتان
- فصّان من الثوم
- ملعقتا طعام من المردكوش
- ٥ ملاعق طعام من الخبز المحمّص المطحون
- ملح وبهار

١ ـ يُغسل الكوسى ويُقشّر ثم يُقطّع ويُقلّب في مقلاة مضادة للالتصاق ويُضاف إليه الملح والبهار.

٢ ـ تُقشّر البندورة وتُقطّع إلى دوائر ثم تُصفّ في قعر صينية. يضاف البصل المقشّر والمفروم، والثوم المدقوق وقطع الكوسى. يُرشّ المردكوش فوق هذه الخضار، ثم توضع فوقه طبقة من دوائر البندورة.

٣ ـ يضاف كوب من مرق الخضار، ثم يُرش مسحوق الخبز المحمّص وتوضع الصينية في فرنٍ محمّى حوالي ٣٠ دقيقة.

٤ ـ يُقدّم مع اللحوم أو الأسماك.

معلومات غذائية

١٠٧ سعرات حرارية للشخص الواحد.

دهنيات: لا تذكر.

منتدى إقرأ الثقافي

الخضار المشوية على الأسياخ مع أعشاب البروفانس المنكهة

مدة التحضير: ١٥ دقيقة ـ مدّة الطهو: ١٥ دقيقة

المقادير لأربعة أشخاص

- فليفلة حمراء عدد ١
- فليفلة خضراء عدد ١
- كوسى عدد ١، باذنجان عدد ١
- ٢٥٠ غرام من الفطر الصغير (champignons de Paris) الطازج وغير المقطّع
- بصلتان
- ملعقتا طعام من أعشاب البروفانس المنكهة
- ملح وبهار

١ ـ تُغسل جميع الخضار بعناية بعد أن تنزع بذورها، تُقطّع الفليفلة إلى مربّعات يبلغ طول ضلعها ٣ سنتمترات تقريباً.

٢ ـ يُقطّع الباذنجان والكوسى إلى مكعبات يبلغ طول ضلعها حوالي ٣ سنتمترات.

٣ ـ يُقشّر الفطر دون أن يُقطّع.

٤ ـ يُقشّر البصل ويُقطّع إلى أرباع دوائر.

٥ ـ تشكّ الخضار بالتناوب على الأسياخ غير المدهونة بالزيت (يمكن رشّ الأسياخ بسبراي ليسيتين الصويا، وذلك لمنع الالتصاق).

٦ ـ ترشّ فوق الأسياخ أعشاب البروفانس المنكهة، ثم يرشّ الملح والبهار.

٧ ـ تُشوى على الفحم أو في الفرن لمدة ١٥ دقيقة تقريباً، وتُقلّب من وقتٍ إلى آخر.

معلومات غذائية

٨٣ سعرة حرارية في السيخ الواحد.

دهنيات: لا تذكر.

منتدى إقرأ الثقافي

موس (mousse) الجزر مع النعنع

مدّة التحضير: ١٥ دقيقة ـ مدّة الطهي: ١٥ دقيقة.

المقادير لاربع أشخاص

- ٦٠٠ غرام من بوريه الجزر الطازج أو المجلّد
- بياض ثلاث بيضات، وصفار واحد
- كوب صغير من الحليب الخالي من الدسم
- عرقان من النعنع
- ملح وبهار

١ ـ يحمّى الفرن.

٢ ـ يُفرم النعنع ويخلط جيداً مع البوريه المحضّر سلفاً.

٣ ـ يُضاف الحليب وصفار وبياض البيض، ثم يرش الملح والبهار ويُخلط المزيج جيداً.

٤ ـ يُصبّ المزيج في أربعة أوعية مضادة للالتصاق، أو في أوعية عاديّة رُشّت بسبراي ليسيتين الصويا.

٥ ـ توضع الأوعية في وعاء كبير مليء حتى نصفه بالماء. يوضع الوعاء الكبير في الفرن ويتمّ الطهي هكذا بطريقة (bain-marie) لمدة ١٥ دقيقة.

٦ ـ يُقدّم ساخناً بعد أن يُرشّ عليه النعنع المفروم.

> معلومات غذائية
> ٩٧ سعرة حرارية للشخص الواحد.
> ١٢٪ من الوارد الحراري على شكل دهنيات.

منتدى إقرأ الثقافي

اللوبياء مع الثوم والبندورة

مدّة التحضير: ١٥ دقيقة ـ مدّة الطهي: ٣٠ دقيقة

المقادير لأربعة أشخاص

- ١ كلغ من اللوبياء الخضراء الطازجة أو المجلّدة
- ٤ رؤوس بندورة
- بصلة
- فصان من الثوم
- أعشاب منكّهة
- كوب من مرق الخضار
- ملح وبهار

١ ـ تُنزع من اللوبياء الأجزاء غير الصالحة للأكل، تُغسل بعناية، ثم تُطهى في كمية كبيرة من الماء المملح أو في القدر الضاغطة.

٢ ـ في هذه الأثناء، تُقشّر البندورة وتُنزع بذورها، ثم تُقطّع إلى مكعبّات.

٣ ـ يُقشّر البصل ويُفرم فرماً خشناً. يُقشّر الثوم ويُدقّ.

٤ ـ يُقلّب البصل والثوم في مقلاة مضادة للالتصاق مدة ٣ دقائق ثم تضاف البندورة والأعشاب المنكهة ومرق الخضار والملح والبهار، ويترك الخليط على النار مدّة تتراوح بين ٥ و١٠ دقائق.

٥ ـ تضاف اللوبياء المطبوخة، التي لا تزال متماسكة. يُترك الخليط على النار مدّة ٥ دقائق.

٦ ـ يُقدّم الطبق مع اللحم أو مع السمك.

معلومات غذائية
١١٨ سعرة حرارية.
دهنيات: لا تذكر.

منتدى إقرأ الثقافي

قالب الكرفس مع الزنجبيل

مدّة التحضير: ١٠ دقائق ـ مدّة الطهي: ٤٠ دقيقة

المقادير لأربعة أشخاص

- ٦٠٠ غرام من بوريه الكرفس غير المطهوة
- فصّان من الثوم
- ١/ ٢ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور
- ورقتان (مغلّف صغير) من الهُلام (جيلاتين gélatine)
- كوب صغير من الحليب الخالي من الدسم
- ملح وبهار

١ ـ تُحضّر بوريه الكرفس حسب التعليمات الواردة على العلبة.

٢ ـ تُضاف إليها جوزة الطيب والزنجبيل، والثوم المفروم فرماً ناعماً والحليب والملح والبهار.

٣ ـ يُحضّر الهُلام حسب التعليمات الواردة على العلبة ويُضاف إلى البوريه.

٤ ـ يُصبّ الخليط في قالب حلوى مضاد للالتصاق، ويغطى بورقة ألومينيوم.

٥ ـ يطهى على طريقة الـ (bain-marie) لمدّة ٤٠ دقيقة، في فرن متوسط الحرارة.

٦ ـ يُقدّم ساخناً مع السمك، أو بارداً كمقبّلات.

معلومات غذائية
٨٢ سعرة حرارية للشخص الواحد.
دهنيات: لا تذكر.

منتدى إقرأ الثقافي

ثنائي الخضار على طبقة من البصل

مدّة التحضير: ١٥ دقيقة ـ مدّة الطهي: ٣٥ دقيقة.

المقادير لأربعة أشخاص

- ٤ بصلات
- ٤ رؤوس بندورة
- باذنجان عدد ٤
- فصّان من الثوم
- عرق من الصعتر
- ورقتا غار
- باقة صغيرة من البقدونس
- ١/ ٢ كوب من مرق الخضار
- ملح وبهار

١ ـ يُقشّر البصل ويُقطّع إلى دوائر ثم يُصفّ في صينية مضادة للالتصاق يمكن أن تدخل الفرن.

٢ ـ تُقشّر البندورة والباذنجان ويقطّعان إلى دوائر ثم يوضعان فوق طبقة البصل. يُرشّ فوق هذه الخضار الملح والبهار والثوم المفروم.

٣ ـ يوضع عرق الصعتر وأوراق الغار فوق الخضار، ثم يرشّ فوقها البقدونس المفروم.

٤ ـ يضاف ١/ ٢ كوب من مرق الخضار.

٥ ـ يُطهى في الفرن مدّة ٣٥ دقيقة.

٦ ـ يُنزع الصعتر والغار، ويُقدّم الطبق مع اللحم أو السمك.

معلومات غذائية
٦٧ سعرة حرارية للشخص الواحد.
دهنيات: لا تذكر.

منتدى إقرأ الثقافي

قلوب الخرشوف (الأرضي شوكي) مع الزعفران

مدّة التحضير: ١٥ دقيقة ـ مدّة الطهي: ٢٠ دقيقة

المقادير لأربعة أشخاص

- علبة صغيرة من قلوب الخرشوف (الأرضي شوكي) أو ٨ قلوب خرشوف (أرضي شوكي) طازجة
- جزرتان
- حبّتان من اللّفت
- ١/ ٢ علبة من البازلاء
- بعض أوراق الخس
- ملعقتان صغيرتان من الزعفران
- ملح وبهار

١ ـ يُغسل الجزر واللفت ويُقشّران، ثم يُقطّعان إلى مكعبات صغيرة.

٢ ـ تُغسل أوراق الخس وتُقطّع ثم تترك لتجفّ قليلاً.

٣ ـ تُقلّب مكعبات الجزر واللفت في طنجرة مضادة للالتصاق. تضاف أوراق الخسّ، ثم يُرشّ الملح والبهار. تُغطّى الطنجرة وتترك على النار حوالي ٢٠ دقيقة.

٤ ـ يُضاف الزعفران، وقلوب الخرشوف (الأرضي شوكي) المغسولة والمقطعة إلى شرائح، والبازلاء، وتترك الطنجرة على النار مدة ٣ دقائق. تُقدّم ساخنة.

معلومات غذائية

٨٤ سعرة حرارية للشخص الواحد.

دهنيات: لا تذكر.

منتدى إقرأ الثقافي

النشويات

معكرونة مع الحبق

مدّة التحضير: ١٠ دقائق ـ مدّة الطهي: ١٠ دقائق

المكونات لأربع أشخاص

- ٢٥٠ غرام من المعكرونة
- عرق من الحبق
- ٢ من رؤوس البندورة
- فصّان من الثوم
- ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
- ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض
- رشّة جوزة الطيب المبشورة
- ملح وبهار

١ ـ تُسخّن كمية كبيرة من الماء المملح ويضاف إليها زيت الزيتون. عندما يغلي الماء، تسلق فيه المعكرونة (حسب المدّة المحدّدة على العلبة).

٢ ـ يُغسل الحبق ويُجفّف بعناية. تُترك بعض أوراقه جانباً في صحن، وتُفرم الأوراق الباقية وتوضع في وعاء.

٣ ـ يُقشّر الثوم ويُفرم ثم تُقشّر البندورة وتُنزع بذورها، وتُقطّع إلى مكعبّات. يضاف إلى الحبق الثوم والبندورة وجوزة الطيب المبشورة وعصير الليمون الحامض، والملح والبهار، وتُخلط هذه الصلصة جيداً.

٤ ـ عندما تنضج المعكرونة، تُصفّى جيداً وتضاف إلى صلصة الخضار والحبق التي تمّ تحضيرها. تُحرّك جيداً وتُقدّم ساخنة.

معلومات غذائية

١٥٠ سعرة حرارية.

[illegible]يات: آثار.

منتدى اقرأ الثقافي

معكرونة مع البرتقال

مدة التحضير: ١٥ دقيقة ـ مدّة الطهي: ١٠ دقائق

المكونات لأربعة أشخاص

- ٢٥٠ غرام من المعكرونة
- ١٠٠ غرام من اللوبياء الخضراء الطازجة أو المجلّدة
- برتقالتان
- كوسى عدد ١
- عرقان من البقدونس
- ملح وبهار

١ ـ تُسلق المعكرونة حسب التعليمات الواردة على العلبة.

٢ ـ في هذه الأثناء، يُقلّب الكوسى المغسول والمقطّع إلى مكعبّات مع اللوبياء والملح والبهار في طنجرة مضادة للالتصاق.

٣ ـ يُقشر البرتقال ويُقطّع إلى أرباع دوائر، ثم يوضع في الطنجرة مع الكوسى واللوبياء. يضاف البقدونس، ثم يُرشّ الملح والبهار. يحرك الخليط جيداً، ويترك على النار مدة دقيقتين.

٤ ـ عندما تنضج المعكرونة، تصفّى جيداً، وتضاف إلى صلصة الخضار والبرتقال. تقدّم ساخنة.

معلومات غذائية
٢٥٣ سعرة حرارية للشخص الواحد.
دهنيات: لا تذكر.

منتدى إقرأ الثقافي

معكرونة عريضة مع بلح البحر

مدّة التحضير: ١٥ دقيقة ـ مدّة الطهي: ٢٠ دقيقة

المكوّنات لأربع أشخاص

- ٢٥٠ غرام من المعكرونة العريضة (tagliatelles)
- ٢٠٠ غرام من بلح البحر (المنزوع الصدف) المطهوّ
- ٢٠٠ غرام من القريدس الرمادي المقشّر والمطهوّ
- كرّاث أندلسي عدد ١
- فصّان من الثوم
- عرق بقدونس
- ١/ ٢ ملعقة صغيرة من حبوب الكزبرة المطحونة
- ربع كوب صغير من الخل الأبيض
- ملح وبهار

١ ـ تُسلق المعكرونة في كمية كبيرة من الماء المملح المغلي.

٢ ـ في هذه الأثناء. يُقشّر الكرّاث الاندلسي ويُفرم، كما يُقشّر الثوم ويُدق. ثم يُقلّب الكرّاث والثوم في مقلاة مضادة للالتصاق مدّة تتراوح بين ٣ و٥ دقائق.

٣ . يضاف الخل الأبيض والبقدونس المفروم والكزبرة، ثم يرشّ الملح والبهار. ويُترك الخليط على النار دقيقة واحدة.

٤ ـ يضاف بلح البحر المطهوّ والقريدس المقشر والمطهو، ثم تحرّك جميع المكونات جيداً، وتترك على النار مدّة ٣ دقائق.

٥ ـ تُصفّى المعكرونة، وتوضع في وعاء، ثم يضاف إليه محتوى المقلاة. تُقدّم ساخنة.

معلومات غذائية
٣٣٥ سعرة حرارية للشخص الواحد.
٧٪ من الوارد الحراري على شكل دهنيات.

منتدى إقرأ الثقافي

حمص مع الكزبرة

مدّة التحضير: ١٠ دقائق

مدّة الطهي: المدّة الضرورية لطهي الحمُص ١٠ دقائق

المقادير لأربعة أشخاص

- ٨٠ غرام من الحمّص النيء أو ٢٥٠ غرام من الحمّص المطهوّ والمعلّب
- بصلتان
- فصّان من الثوم
- فليفلة عدد ١
- ملعقتا طعام من الخلّ المنكّه
- ملعقة صغيرة من حبوب الكزبرة المطحونة
- ملح وبهار

١ ـ يُطهى الحمّص النيء حسب التعليمات الموجودة على الكيس، أو تفتح علبة الحمص المطهو وتُغسل الحبوب.

٢ ـ في هذه الأثناء، يُقشّر البصل ويُفرم، يُدق الثوم، وتقطع الفليفلة إلى مستطيلات رفيعة بعد أن تُنزع بذورها. ثم يقلّب البصل والثوم والفليفلة في طنجرة مضادّة للالتصاق لمدة ٥ دقائق.

٣ ـ يُصفّى الحمّص ويوضع في الطنجرة مع البصل والثوم والفليفلة. يضاف الخل والكزبرة، ثم يُرشّ الملح والبهار. تُحرّك جميع هذه المكوّنات جيداً وتترك على النار مدة ٥ دقائق.

٤ ـ يُقدّم مع اللحم أو مع السمك، أو مع طبق من الحبوب.

معلومات غذائية

١١٠ سعرات حرارية للشخص الواحد.

١٣٪ من الوارد الحراري على شكل دهنيات.

منتدى إقرأ الثقافي

الأرز الكامل مع الخضار

مدّة التحضير: ١٥ دقيقة ـ مدة الطهي: ٢٠ دقيقة

المقادير لأربعة أشخاص

- ١٧٥ غرام من الأرز الكامل المخلوط مع الأرز ذي الحبة الطويلة
- ١٥٠ غرام من اللوبياء الخضراء
- فطر عدد ٤
- رأسا بندورة
- فصّان من الثوم
- عرقا بقدونس
- ١/ ٢ كوب من مرق الخضار
- ملح وبهار

١ ـ يُطهى الأرز حسب التعليمات الواردة على العلبة.

٢ ـ في هذه الأثناء، تُقلّب اللوبياء الخضراء مع مرق الخضار في طنجرة مضادة للالتصاق. بعد ٥ دقائق، يضاف الفطر المغسول والمقطع إلى شرائح رقيقة، والبندورة المقشّرة والمنزوعة البذور والمقطّعة إلى مكعبات، والثوم المدقوق، والبقدونس المفروم، ثم يُرشّ الملح والبهار.

٣ ـ عندما ينضج الأرز، يُغسل ويُصفّى بعناية، ثم يُضاف إلى الخضار، ويحرّك جيداً. يُترك على النار مدّة ٣ دقائق. يُقدم ساخناً.

معلومات غذائية
١٦٥ سعرة حرارية للشخص الواحد.
دهنيات: لا تذكر.

منتدى إقرأ الثقافي

الأرز مع التوابل والخيار

مدّة التحضير: ٢٠ دقيقة ـ مدة الطهي: ٣٠ دقيقة تقريباً

المقادير لأربعة أشخاص

- ١٧٥ غرام من الأرز الطويل الحبّة
- عرق من الكرفس
- ٤ رؤوس بندورة
- فليفلة واحدة خضراء
- خيارة
- بصلتان
- فصّان من الثوم
- ملعقة صغيرة من جذور الزنجبيل المبشورة
- ملعقة صغيرة من حبوب الكزبرة المطحونة
- ١/ ٢ ملعقة صغيرة من الفلفل
- ملعقة طعام من الكاري (البهارات الهندية)
- ملح وبهار

١ ـ يُطهى الأرز حسب التعليمات الموجودة على العلبة.

٢ ـ في هذه الأثناء، يُقشّر البصل ويُفرم، يُقشّر الثوم ويُدقّ، وتقطّع الفليفلة إلى مربّعات بعد أن تُنزع بذورها، ثم تُقلّب هذه الخضار في طنجرة مضادة للالتصاق مدّة ٥ دقائق.

٣ ـ تُضاف إليها البندورة المقشّرة والمقطّعة إلى مكعّبات صغيرة، والخيار المقشر والمنزوع البذور المقطع إلى مكعبات، والكرفس المفروم، والزنجبيل والكزبرة والفلفل والكاري، ثم يُرشّ الملح والبهار.

٤ ـ تُترك على النار مدّة تتراوح بين ٥ و١٠ دقائق. تقدم ساخنة.

معلومات غذائية

١٨٣ سعرة حرارية للشخص الواحد.
[illegible] كر.

منتدى إقرأ الثقافي

البرغل مع الزنجبيل

مدة التحضير: ١٥ دقيقة ـ مدة الطهي: ١٠ دقائق تقريباً

المقادير لأربعة أشخاص

- ١٥٠ غرام من البرغل (الخشن)
- ٤ رؤوس بندورة حمراء
- ٣ بصلات
- ٥٠ غرام من الزبيب
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- ملعقة طعام من الخلّ المنكّه
- ٣ عروق نعنع
- رشّة من الفلفل
- ١/ ٢ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ملح وبهار

١ ـ يُنقع الزبيب في قصعة من الماء الساخن.

٢ ـ يُسلق البرغل.

٣ ـ في طنجرة كبيرة مضادة للالتصاق، تقلّب البندورة المقشّرة والمنزوعة البذور والمقطّعة مع البصلِ المقشّر والمفروم، ومع الخلّ. يضاف الفلفل والقرفة المطحونة والملح والبهار.

٤ ـ يضاف البرغل، ويحرك جيداً. كما يمكن إضافة القليل من مرق الخضار إذا اقتضت الحاجة.

٥ ـ يُضاف النعنع المغسول والمفروم، والزنجبيل، والزبيب المصفّى. تُترك الطنجرة على النار مدة دقيقتين. يقدم ساخناً.

معلومات غذائية

١٧٥ سعرة حرارية للشخص الواحد.

دهنيات: لا تذكر.

منتدى إقرأ الثقافي

كاري العدس

مدة التحضير: ١٥ دقيقة ـ مدة الطهي: ٣٠ دقيقة تقريباً

المقادير لأربعة أشخاص

- ٢٥٠ غرام من العدس
- بصلتان
- فصّان من الثوم
- ملعقتا طعام من الكاري (البهارات الهندية)
- ملعقة صغيرة من الكمّون المطحون
- ملعقة صغيرة من جذور الزنجبيل المبشورة
- ١/ ٢ ملعقة صغيرة من الكركُم (curcuma) المطحون
- ١/ ٢ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- كوب من مرق الخضار
- ملح وبهار

١ ـ يُطهى العدس حسب التعليمات الواردة على العلبة.

٢ ـ في طنجرة مضادّة للالتصاق، يُقلّب البصل المقشّر والمفروم فرماً خشناً، مع الثوم المقشّر والمدقوق، والكاري والكمون والزنجبيل والكركُم والقرفة المطحونة.

٣ ـ يُرفع العدس عن النار وهو لا يزال متماسكاً، ثم يُصفّى ويُغسل، ويوضع في الطنجرة مع الخضار والتوابل. يضاف مرق الخضار، ثم يُرش الملح والبهار، وتُحرّك جميع المكوّنات جيداً.

٤ ـ تُترك على النار لمدة ٥ دقائق مع التحريك المستمر، ثم تُقدّم.

معلومات غذائية

١٩٦ سعرة حرارية للشخص الواحد.

[illegible] كر.

منتدى إقرأ الثقافي

البطاطا مع السبانخ

مدة التحضير: ٢٠ دقيقة ـ مدّة الطهي: ٤٠ دقيقة

المقادير لأربعة أشخاص

- ٤٠٠ غرام من البطاطا الصغيرة
- ٥٠٠ غرام من السبانخ الطازج، أو إذا لم يتوفّر، من السبانخ المجلّد
- بصلتان
- فصّان من الثوم
- عرق بقدونس
- باقة من الثوم المعمّر
- ١/ ٢ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المبشور
- ملح وبهار

١ ـ تُسلق البطاطا في كمية كبيرة من الماء المغلي، أو في القدر الضاغطة، ثم تقطّع إلى مكعبات.

٢ ـ إذا استعملت السبانخ المجلّدة، يُذوّب الجليد عنها، وذلك من خلال وضعها في فرن الميكرويف (microwave).

٣ ـ يُقشّر البصل ويُقطّع إلى شرائح رقيقة، كما يُقشّر الثوم ويدّق ثم يُحمّر البصل والثوم في طنجرة مضادة للالتصاق. بعد ٣ دقائق، تضاف جوزة الطيب المبشورة، والسبانخ، ثم يُرشّ الملح والبهار، وتترك الطنجرة على النار مدة ٥ دقائق.

٤ ـ تضاف البطاطا، والبقدونس المفروم والثوم المعمّر المقطّع. تُحرّك هذه المكونات جيداً، وتترك الطنجرة على النار مدة ١٠ دقائق. تُقدم ساخنة.

معلومات غذائية

١٥١ سعرة حرارية للشخص الواحد.

دهنيات: لا تذكر.

منتدى إقرأ الثقافي

مخلوطة جوز الهند مع الكوسى

مدّة التحضير: ٣٠ دقيقة ـ مدّة الطهي: ٥ دقائق

المقادير لأربعة أشخاص

- ٢٠٠ غرام من جوز الهند النيء أو ٦٠٠ غرام من جوز الهند المطهو
- كوسى عدد ٤.
- ١٥٠ غرام من السبانخ
- فصان من الثوم
- عرق بقدونس
- ملح وبهار

١ ـ يُطهى جوز الهند حسب التعليمات الواردة على العلبة.

٢ ـ يُقشّر البصل ويُفرم فرماً خشناً. كما يُقشّر الثوم ويُدقّ، ثم يُحمّر في طنجرة مضادّة للالتصاق مدة ٣ دقائق.

٣ ـ يُقشّر الكوسى ويُقطّع إلى مكعبات، ثم يضاف إلى الثوم والبصل، ويُحرك. بعدها يُرشّ الملح والبهار.

٤ ـ تضاف أوراق السبانخ بعد غسلها وتجفيفها، كما يضاف البقدونس المفروم. تُحرّك جميع المكونات وتُترك على النار مدّة ٣ دقائق.

٥ ـ يُضاف جوز الهند المطهو بعد غسله وتصفيته. يُحرّك الخليط جيداً ويُترك على النار مدة ٥ دقائق، ثم يُقدم.

معلومات غذائية

١٧٤ سعرة حرارية للشخص الواحد.

دهنيات: لا تذكر.

منتدى إقرأ الثقافي

الحلويات

موس (mousse) الليمون

مدّة التحضير: ٢٠ دقيقة ـ مدّة الطهي ٥ دقائق

المقادير لأربعة أشخاص

- ليمونتان حامضتان
- القليل من قشر الليمون الحامض
- مغلفان من الهلام (جيلاتين gèlatine)، أو ٤ أوراق
- ١٠٠ غرام من السكر البودرة
- بياض أربع بيضات
- ٤ أوراق نعنع

١ ـ يُمزج السكر البودرة مع عصير الليمون وبودرة الهلام جيداً في وعاء.

٢ ـ يوضع هذا الوعاء في طنجرة كبيرة تحتوي على ماء يغلي، ثم يُحرك المزيج حتى يصبح كثيفاً.

٣ ـ يُترك ليبرد، ويحرك من وقتٍ إلى آخر.

٤ ـ يُخفق بياض البيض حتى يصبح أبيض كالثلج ومتماسكاً، ثم يضاف إلى المزيج. يُصب المزيج في كاسات.

٥ ـ يُترك ليبرد ٣ ساعات على الأقل.

٦ ـ تضاف قشور الليمون الحامض، والنعنع، ويُقدّم.

معلومات غذائية
١٥٢ سعرة حرارية للشخص الواحد.
دهنيات: لا تذكر.

منتدى إقرأ الثقافي

طبق فواكه الصيف مع نكتار المشمش

مدة التحضير: ١٥ دقيقة ـ لا يحتاج للطهي

المقادير لأربعة أشخاص

- ٢٠٠ غرام من الفريز
- ٢٠٠ غرام من الدرّاق
- ٢٠٠ غرام من توت العليق الأحمر
- كوب من عصير البرتقال
- ١/ ٢ كوب من عصير الليمون الحامض المحلّى
- كوب من شراب المشمش الجاهز

١ ـ يُغسل الفريز، وتنزع منه الأوراق والعنق. ثم تُقسم كل ثمرة إلى قطعتين أو إلى أربع قطع، وذلك حسب حجمها.

٢ ـ يُغسل الدرّاق، يُقشّر، وتقسم كل ثمرة إلى أربع قطع، ثم يُقسم كل ربع درّاقة إلى ثلاث قطع.

٣ ـ يُغسل التوت ويُترك ليجفّ جيداً.

٤ ـ توضع هذه الفواكه في وعاء. يضاف إليها عصير الليمون والبرتقال، ثم شراب المشمش.

٥ ـ تُخلط الفواكه مع العصير بلطف وذلك كي لا تتهشّم.

٦ ـ توضع في البرّاد لمدة ساعة على الأقل. ثم تُقدّم.

معلومات غذائية
١١٢ سعرة حرارية للشخص الواحد.
دهنيات: لا تذكر.

منتدى إقرأ الثقافي

طبق بارد من توت العلّيق الأحمر والكزبرة

مدّة التحضير: ٢٠ دقيقة - لا تحتاج للطهي، تُترك في البراد مدّة ٣ ساعات

المقادير لأربعة أشخاص

- ٢٥٠ غرام من توت العليق الأحمر
- ١٥٠ غرام من الجبنة البيضاء الطرية القليلة الدسم
- ٣٠ غرام من السكر
- مغلّفان من بودرة الجيلاتين (gélatine)، أو ٤ أوراق
- ثمرتا فريز
- بعض ثمار التوت
- بعض عروق الكزبرة الطازجة

١ - يُغسل توت العلّيق الأحمر ويُخفق في الخلاط الكهربائي مع السكر والجيلاتين حتى يُصبح المزيج متجانساً.

٢ - يُخلط هذا المزيج جيداً مع الجبنة.

٣ - يُصب المزيج في قالب، ويُترك في البراد ٣ ساعات على الأقل.

٤ - ينزع المزيج من القالب، ويزين بواسطة ثمار الفريز المقطعة إلى شرائح رقيقة، وثمار التوت، وأوراق الكزبرة ثم تُقدّم.

معلومات غذائية
١٠٤ سعرات حرارية.
دهنيات: لا تذكر.

منتدى إقرأ الثقافي

شمّام المفاجآت مع نكتار المانجا

مدة التحضير: ١٥ دقيقة ـ لا يحتاج للطهي

المقادير لأربعة أشخاص

- ٤ شمامات صغيرة
- ١٠٠ غرام من توت العلّيق الأحمر
- ١٠٠ غرام من الفريز
- كوب من شراب المانجا الجاهز
- ملعقتا طعام من السكر الأسمر

١ ـ في الجزء الأعلى من كل شمّامة، تُقصّ دائرة تصبح بمثابة الغطاء، ثم تُنزع البذور بواسطة ملعقة كبيرة كما ينزع اللب على شكل كرات، بواسطة ملعقة خاصة.

٢ ـ توضع «كُرات» الشمامّ في طبق. يُغسل الفريز وتوت العلّيق الأحمر، وتنزع أعناقهما ثم تقطّع ثمار الفريز الكبيرة إلى قطعتين أو ثلاث قطع. توضع هذه الفواكه في وعاء.

٣ ـ يضاف السكر الأسمر إلى الفريز والتوت، ثم يضاف شراب المانجا، ويُحرّك الخليط بلطف، وهكذا تصبح حشوة الشمام جاهزة.

٤ ـ توضع الحشوة في الشمام، ثم يعاد وضع الغطاء فوقها. يوضع الشمام في البراد حوالى ساعتين، ثم يُقدم.

معلومات غذائية

٨٨ سعرة حرارية للشخص الواحد.

دهنيات: لا تذكر.

منتدى إقرأ الثقافي

الإجاص بالقرفة

مدة التحضير: ٢٠ دقيقة ـ مدّة الطهي: ٢٠ دقيقة

المقادير لأربعة أشخاص

- ٤ ثمار إجاص
- عصير نصف ليمونة حامضة
- ١/ ٢ كوب من عصير البرتقال
- ٣ ملاعق طعام من العسل
- ٤ أكباش قرنفل
- ملعقة صغيرة من القرفة

١ ـ يُغسل الاجاص ويُقشّر دون أن يقطع، ثم يضاف إليه عصير الليمون الحامض.

٢ ـ يوضع الإجاص في طنجرة كبيرة، يضاف إليه عصير البرتقال، والعسل، والقرفة، وأكباش القرنفل، وكذلك الماء حتى يغطّي الفواكه.

٣ ـ تُطهى مدّة ١٥ دقيقة على نار هادئة.

٤ ـ توضع ثمار الإجاص جانباً في صحون منفردة، وتُترك الصلصة في الطنجرة.

٥ ـ تُعاد الصلصة إلى النار حتى يقل حجمها وتشتد قليلاً. عندها تُترك حتى تصبح فاترة، ثم تُصبّ على ثمار الإجاص.

٦ ـ تترك نصف ساعة حتى تبرد، ثم توضع صحون الإجاص مع الصلصة في البراد ساعتين على الأقل. تُقدّم باردة.

معلومات غذائية
١٤٢ سعرة حرارية للشخص الواحد.
دهنيات: لا تذكر.

منتدى إقرأ الثقافي

فواكه الصيف المشكوكة على الأسياخ

مدّة التحضير: ٢٠ دقيقة ـ لا تحتاج للطهي

المقادير لأربعة أشخاص

- ثمرتا درّاق
- ثمرتا نكتارين
- ٤ ثمار مشمش
- ٤ ثمار فريز
- ليمونة حامضة واحدة
- ٢٠٠ غرام من صلصة توت العلّيق الأحمر المجلّدة

١ ـ تُقشر ثمار الدراق والنكتارين، ثم تُقطّع كل ثمرة إلى أربع قطع.

٢ ـ تُغسل ثمار المشمش والفريز، وتُقطّع كل ثمرة إلى قطعتين.

٣ ـ توضع هذه الثمار في وعاء، ويضاف إليها عصير الليمون الحامض كي لا تسوّد.

٤ ـ تُشكّ قطع الفاكهة بالتناوب على الأسياخ.

٥ ـ تُترك صلصة توت العلّيق الأحمر حتى يذوب عنها الجليد، ثم تُصبّ في قصعة.

٦ ـ توضع أسياخ الفواكه في طبق، وتوضع الصلصة على حِدى.

٧ ـ تُقدّم فوراً.

معلومات غذائية

١٢٢ سعرة حرارية للشخص الواحد.

دهنيات: لا تذكر.

منتدى إقرأ الثقافي

النكتارين مع النعنع

مدّة التحضير: ١٠ دقائق ـ مدّة الطهي: ١٠ دقائق

المقادير لأربعة أشخاص

- ٤ ثمار نكتارين (نوع من الدراق)
- ٤ ثمار درّاق
- عرقا نعنع
- مغلفان صغيران من الفانيليا
- ١/ ٢ كوب من ماء زهر الليمون

١ ـ يُحمّى الفرن (على وضعية الشيّ).

٢ ـ تُقشّر ثمار النكتارين والدرّاق الأبيض، ثم تُغسل، وتُقطّع كل ثمرة إلى نصفين. وبعد أن تُنزع بذورها، يُقطع كل نصف إلى أربع قطع.

٣ ـ توضع الفواكه المقطعة في وعاء، يضاف إليها الڤانيليا، وماء زهر الليمون.

٤ ـ تُشك قطع النكتارين والدرّاق على أسياخ.

٥ ـ توضع في الفرن، ويُطهى كل جانب حوالي ٥ دقائق.

٦ ـ تُزيّن بأوراق النعنع وتُقدّم وحدها أو مع بوظة بنكهة النعنع أو الليمون.

معلومات غذائية
١٣٩ سعرة حرارية للشخص الواحد
دهنيات: لا تذكر.

منتدى إقرأ الثقافي

موس (mousse) الموز والبرتقال

مدّة التحضير: ١٥ دقيقة ـ لا يحتاج للطهي

المقادير لأربعة أشخاص

- موزتان
- ملعقة طعام من العسل
- مغلف صغير من الفانيليا
- ليمونة حامضة
- ١٠٠ غرام من الجبنة البيضاء الطرية القليلة الدسم
- بياض بيضتين
- ثمرة فريز

١ ـ يُقشّر الموز ويُخفق في الخلاّط مع عصير البرتقال والليمون، والعسل والڤانيليا.

٢ ـ تُضاف الجبنة ويُحرّك المزيج جيداً حتى يصبح متجانساً.

٣ ـ يُخفق بياض البيض جيداً حتى يصبح متماسكاً وبلون الثلج، ثم يُضاف إلى المزيج ويُحرّك.

٤ ـ يُصبّ المزيج في الكؤوس التي توضع بعدها في البرّاد مدّة تتراوح بين ساعة وساعتين. يُقدّم مثلجاً مزيّناً بشريحة من الفريز.

معلومات غذائية
١١٤ سعرة حرارية للشخص الواحد.
دهنيات: لا تذكر.

منتدى إقرأ الثقافي

سوفليه (soufflés) توت العلّيق الأحمر

مدّة التحضير: ١٠ دقائق ـ مدّة الطهي: ٨ دقائق

المقادير لأربعة أشخاص

- ٦٠ غرام من توت العليق الأحمر
- ٤٠ غرام من الفريز
- بياض بيضتين
- ١٠٠ غرام من الجبنة البيضاء الطرية القليلة الدسم
- مغلف صغير من الفانيليا
- ملعقة صغيرة من روح الفانيليا

١ ـ يُغسل توت العليق الأحمر جيداً، ثم يُنشّف. تُنزع أوراق الفريز وأعناقه، ثم يُغسل ويقطّع إلى قطع متوسّطة.

٢ ـ تُترك ٤ ثمار من التوت للتزيين. وتوضع البقيّة في الخلاط الكهربائي وتُخفق مع الفريز والجبنة، والفانيليا، ثم يُصبّ المزيج في وعاء.

٣ ـ يُخفق بياض البيض حتى يصبح متماسكاً وبلون الثلج، ثم يضاف إلى المزيج ويحرّك.

٤ ـ يصب المزيج في قوالب خاصة بالسوفليه، ويُترك في فرن حرارته متوسطة مدة ٨ دقائق.

٥ ـ بعد إخراج القوالب من الفرن، يُزيّن كلّ منها بثمرة توت عليق أحمر، وتُقدّم فوراً.

معلومات غذائية
٨٥ سعرة حرارية للشخص.
دهنيات: لا تُذكر.

منتدى إقرأ الثقافي

الصلصات

صلصة الخلّ بدون مواد دهنيّة

مدّة التحضير: ١٠ دقائق ـ مدة الطهي: ١٠ دقائق

المقادير لأربعة أشخاص

- ١/ ٢ ليتر من مرق الخضار
- ٣ ملاعق صغيرة من الخردل
- ٦ ملاعق طعام من الخلّ بنكهة الكراث الاندلسي
- عصير نصف ليمونة حامضة
- ملعقة صغيرة من دقيق الذرة (maïzena)
- فصّ من الثوم
- عرق بقدونس
- باقة صغيرة من الثوم المعمّر
- ملح وبهار

١ ـ في وعاء صغير، يُخلط الخردل مع الثوم المقشّر والمدقوق، والبقدونس والثوم المعمّر المفرومين، والخلّ وعصير الليمون الحامض، ثم يرش الملح والبهار.

٢ ـ في طنجرة موضوعة على النار، يضاف دقيق الذرة بالتدريج إلى مرق الخضار.

٣ ـ توضع الطنجرة على نار هادئة جداً، ويُحرّك الخليط باستمرار حتى يُصبح كثيفاً.

٤ ـ يُرفع المزيج عن النار ويُترك ليبرد قليلاً، ثم يُصب في إناء للصلصة ويحرك فيصبح جاهزاً.

معلومات غذائية

٤١ سعرة حرارية للشخص الواحد.

دهنيات [illegible] كر.

منتدى إقرأ الثقافي

صلصة الخلّ مع الخضار والخردل

مدة التحضير: ٥ دقائق - لا يحتاج للطهي

المقادير لأربعة أشخاص

- ٢٠٠ غرام بندورة
- ٢٠٠ غرام جزر
- بصلة
- ليمونة حامضة
- ٥ ستيليتر من الخلّ المنكّه
- ٥٠ غرام من الخردل
- ملح وبهار

١ - تُغسل البندورة وتُقشّر، ثم تُنزع بذورها، وتُقطّع إلى قطع كبيرة.

٢ - يُغسل الجزر ويُقشّر ثم يُقطّع.

٣ - يُقشّر البصل ويُفرم فرماً خشناً.

٤ - توضع هذه الخضار في عصّارة الخضار. وبعد أن يتمّ عصرها، يُصبّ العصير في وعاء.

٥ - يُضاف الخلّ وعصير الليمون الحامض، والخردل والملح والبهار، ويُحرّك المزيج جيداً.

٦ - يُقدم مع الخضار النيئة.

معلومات غذائية
٤٧ سعرة حرارية للشخص الواحد.
دهنيات: لا تذكر.

منتدى إقرأ الثقافي

صلصة الثوم المعمّر للخضار النيئة

مدّة التحضير: ١٠ دقائق ـ لا يحتاج للطهي

المقادير لأربعة أشخاص

- ١٥٠ غرام من الجبنة البيضاء الطرية الخالية من الدسم
- باقة بقدونس
- باقة ثوم معمّر
- ١/ ٢ ملعقة صغيرة من الخردل المنكّه
- فصّ من الثوم
- ملعقة طعام من الخلّ
- ملح وبهار

١ ـ تُخفق الجبنة كي تصبح أكثر كثافة.

٢ ـ يُضاف الخردل إليها، وتُخفف مجدّداً.

٣ ـ يُقشّر الثوم ويدقّ، ثم يُغسل الثوم المعمّر والبقدونس ويُفرمان فرماً ناعماً.

٤ ـ يضاف الثوم المعمّر والبقدونس إلى مزيج الجبنة والخردل، ثم يرشّ الملح والبهار، ويضاف الخلّ، ويُخلط المزيج جيداً.

٥ ـ تُقدّم هذه الصلصة مع الخضار النيئة.

معلومات غذائية

١٥ سعرة حرارية للشخص الواحد.

دهنيات: لا تذكر.

منتدى إقرأ الثقافي

صلصة اللبن الزبادي

مدة التحضير: ٥ دقائق ـ لا تحتاج للطهي

المقادير لأربعة أشخاص

- كوبان من اللبن (الزبادي) البلغاري القليل الدسم
- ٥٠ غرام من الخردل المنكّه
- ١٠ ستيليتر من الخلّ بنكهة الكرّاث الاندلسي
- فصّان من الثوم
- بعض عروق الثوم المعمّر
- عرق بقدونس
- ملح وبهار

١ ـ يُقشّر الثوم ويُدق ثم يوضع في قصعة.

٢ ـ يضاف الخلّ إلى الثوم، يحرّك المزيج جيداً ويُترك ١٥ دقيقة.

٣ ـ في هذه الأثناء، يخفق اللبن الزبادي في وعاء حتى يصبح رخواً جداً.

٤ ـ يضاف اللبن إلى الخردل، وإلى الثوم المعمّر والبقدونس المفرومين، ويخلط المزيج جيداً.

٥ ـ يُصفّى الخلّ بواسطة مصفاة صغيرة، ويُرمى الثوم

٦ ـ يضاف الخلّ إلى خليط اللبن والخردل والثوم المعمّر والبقدونس. يُرش الملح والبهار، ثم يُخلط المزيج جيداً ويُقدّم.

٧ ـ هذه الصلصة مثالية للتقديم مع الخيار.

٨ ـ يُمكن إضافة ملعقة طعام من زيت الزيتون إلى هذه الصلصة.

معلومات غذائية

٣٢ سعرة حرارية للشخص الواحد (دون زيت زيتون).

دهنيات: لا تذكر.

منتدى إقرأ الثقافي

صلصة الفطر

مدة التحضير: ٢٠ دقيقة ـ مدّة الطهي: ١٠ دقائق

المقادير لأربعة أشخاص

- **١/ ٣ ليتر من مرق الخضار**
- **ملعقة طعام من دقيق الذرة (maïzena)**
- **٥٠ غرام من دقيق القمح الكامل**
- **٢٥٠ غرام من الفطر**
- **بصلة، كرّاث أندلسي عدد ١**
- **عرق صعتر، ورقة غار**
- **باقة بقدونس صغيرة**
- **ملح وبهار**

١ ـ يُقشّر البصل والكرّاث الأندلسي ويُفرمان، يُغسل الفطر، ويقطّع إلى شرائح، كما يُغسل البقدونس ويُفرم.

٢ ـ في مقلاة مضادة للالتصاق، يُحمّر البصل والكراث الاندلسي، ويضاف إليهما الفطر والصعتر والغار والبقدونس.

٣ ـ يضاف الدقيق، ويُحرّك الخليط باستمرار بواسطة ملعقة خشبية، وعندما يصبح الدقيق بنّياً قليلاً، يضاف مرق الخضار، ودقيق الذرة المذوّب في قليل من الماء البارد، والملح والبهار.

٤ ـ يُترك المزيج على النار حوالى ثلاث دقائق، مع التحريك المستمر، حتى تصبح الصلصة كثيفة.

٥ ـ تقدم هذه الصلصة مع اللحوم والحبوب.

معلومات غذائية

٧٥ سعرة حرارية للشخص الواحد.

[illegible] تذكر.

منتدى إقرأ الثقافي

صلصة الكراث الاندلسي والليمون الحامض

مدة التحضير: ١٠ دقائق ـ مدّة الطهي: ٥ دقائق

المقادير لأربعة أشخاص

- ١/ ٢ ليتر من مرق الخضار
- كرّاث أندلسي عدد ٣
- ليمونة حامضة
- ملعقة طعام من الخلّ المنكّه
- باقة بقدونس
- ملح وبهار

١ ـ يُقشّر الكراث الأندلسي، ويُغسل البقدونس، ثم يُفرمان.

٢ ـ يُضاف إليهما عصير الليمون الحامض والخلّ، ثم يرش الملح والبهار.

٣ ـ يُسخّن مرق الخضار في طنجرة، وعندما يبدأ البخار بالتصاعد من المرق، يُضاف إليه الخليط الذي حُضّر للتوّ. يُترك على النار لمدة ٥ دقائق تقريباً.

٤ ـ تُوضع هذه الصلصة في وعاء الصلصة، أو تُصب مباشرة على الطعام.

٥ ـ هذه الصلصة مثالية للتقديم مع أطباق السمك.

معلومات غذائية

١٥ سعرة حرارية للشخص الواحد.

دهنيات: لا تذكر.

منتدى إقرأ الثقافي

«المايونيز» بدون مواد دهنية

مدة التحضير: ١٠ دقائق ـ لا تحتاج للطهي

المقادير لأربعة أشخاص

- ١٢٥ غرام من التوفو (tofu)
- ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض
- ملعقة طعام من الخلّ المنكّه
- كرّاث اندلسي عدد ١
- فصّ من الثوم
- مخلل (كبيس) الخيار الصغير (cornichon) عدد ٦
- ١/ ٢ ملعقة صغيرة من الخردل
- ملح وبهار

١ ـ يُقشّر الكرّاث الاندلسي ويُفرم، ويُقطّع المخلّل (الكبيس) إلى دوائر رقيقة، ثم يوضعان في وعاء. يضاف عصير الليمون الحامض والخلّ. ويُحرّك الخليط جيداً.

٢ ـ يُقطع التوفو (tofu) ويُهرس بواسطة شوكة.

٣ ـ يُضاف التوفو المهروس إلى الخليط، ثم يُرش الملح والبهار.

يُخفق الخليط بواسطة الشوكة حتى يصبح صلصة متجانسة.

٤ ـ تُقدّم هذه «المايونيز» مع الخضار النيئة، ومع السمك المسلوق، أو الخضار المسلوقة.

معلومات غذائية

٣٤ سعرة حرارية للشخص الواحد

دهنيات لا تذكر.

منتدى إقرأ الثقافي

صلصة الصويا

مدّة التحضير: ١٠ دقائق ـ لا تحتاج للطهي

- كرّاث اندلسي عدد ١
- فصّان من الثوم
- ١/ ٢ كوب صغير من صلصة الصويا
- ١/ ٢ كوب صغير من مرق الخضار
- ملعقة طعام من الخلّ المنكّه
- عصير نصف حامضة
- ملعقة صغيرة من جذور الزنجبيل المبشورة
- ملح وبهار

١ ـ يُقشّر الكرّاث الاندلسي، كما يُقشّر الثوم ويُدقّ، ثم يوضعان في وعاء، ويضاف إليهما الخلّ وعصير الليمون الحامض، ويُترك الخليط ١٥ دقيقة ليرتاح.

٢ ـ في وعاء ثانٍ، تُخلط صلصة الصويا مع مرق الخضار والزنجبيل. ويحرك الخليط جيداً.

٣ ـ يصفّى الخلّ وعصير الليمون الحامض من الثوم والكراث الاندلسي اللذين يُرميان.

٤ ـ يضاف سائل الخلّ وعصير الليمون إلى خليط صلصة الصويا ومرق الخضار، ثم يضاف الملح والبهار وتخلط الصلصة جيداً.

٥ ـ تُقدّم مع الحبوب (الأرز، الذرة البيضاء، القمح...). أو مع أي طبق آسيوي.

معلومات غذائية

٢٣ سعرة حرارية للشخص الواحد.

دهنيات: لا تذكر.

منتدى إقرأ الثقافي

فهرس بالوصفات

المقبّلات والحساء والثريدة

اللحوم

الأسماك

الخضار

منتدى إقرأ الثقافي

النشويات

الحلويات

الصلصات

يمنع طبع أو تصوير أو إعادة تنضيد الكتاب كاملاً أو مجزأ أو تسجيله على أشرطة كاسيت أو إدخاله على الكمبيوتر أو برمجته على اسطوانات ضوئية بدون إذن الناشر الخطي.

تمّ تعريب بعض المواد في هذا الكتاب
لتتلاءم مع احتياجات القرّاء في العالم العربي

منتدى إقرأ الثقافي

منتدى إقرأ الثقافي



أسرار الريجيم الناجح

خطة مضادة للدهون

هل أنت مهتم بصحتك ومستقبلك وصورتك أمام الناس؟

إذن لا بدّ أنّ هذا الكتاب يهمك!

هل تريد الحصول على جسم رشيق وسليم؟

إذن:

- لا تحرم نفسك من تناول الأطعمة الشهية!
- لا تعادي السكر والنشويات!
- لا تغرق في تناول الدهون... وتفادَ بذلك أمراض القلب والسرطان، والكولسترول!

يقترح عليك هذا الكتاب:

ألف طريقة وطريقة لتقليل استهلاك الدهون دون تغيير نظامك الغذائي.
مئة وصفة ووصفة خفيفة، شهية... وسهلة التحضير.

كلير بنسون

Claire Pinson

صحافية، من مؤلفاتها ضمن منشورات Marabout
"Maitrisez votre taux de cholestérol"
"Mincir au féminin"
"Livre de bord de la minceur"

لبنان 3000 ل.ل.
سوريا 75 ل.س.
الأردن 1.50 دينار
الكويت 750 فلس
الإمارات 10 دراهم
قطر 10 ريال
البحرين 1 دينار
السعودية 10 ريال
المغرب 15 درهم
تونس 2 دينار
عُمان 1 ريال
مصر 8 جنيه

ISBN 9953-15-013-3



منتدى إقرأ الثقافي